

encyclopedie in beeld

judo

f.m. van haesendonck





F.M. VAN HAESENDONCK

JUDO

ENCYCLOPEDIE IN BEELD

ZESDE DRUK

S



© by N.V. Scriptoria, Antwerpen, 1974, vierde druk, 1976
Verantwoordelijke uitgever: N.V. Scriptoria, Belgolei 147, Antwerpen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze ook
sonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book be reproduced in any form
by print, photoprint, microfilm or any other means
without written permission from the publisher.

Wetenschappelijk Depos: D/1980/0034/271

WOORD VOORAF

François van Haesendonck is een veteraan van het Belgisch Judo. Iedereen in zijn omgeving en zijn vrienden weten hoe hard hij gedurende deze 23 voorbijgegaan jaren gewerkt heeft ten voordele van het Judo-onderricht.

Het is mij een groot genoegen het voorbericht te schrijven voor deze uitgave. Zij geeft het werk van mijn vriend François niet enkel vaste vorm, maar combineert ook hetgeen sommigen verschillende methodes hebben genoemd en die in werkelijkheid slechts uitleggingen waren van het Judo, zoals dat aan ons Judoka's verkondigd werd door onze meester en stichter Jigoro Kano en zoals wij het sinds vele jaren beoefenen onder de efficiënte leiding van Meester Ichiro Abé 8^e Dan en Meester Tokio Hirano 7^e Dan.

Raymond Dalforge 5^e Dan
Voorzitter van de Belgische Judo Bond
Tweede Vice-Voorzitter en penningmeester
van de Europese Judo Unie en van de
Internationale Judo-federatie

INHOUD

Voorwoord	5
Bewerpen	9
Handworpen	17
Haupworpen	23
Offerworpen	29
Combinaties	36
Overgangen (Tegenworpen)	53
Houdgrepen	65
Bevrijding houdgrepen	73
Wurgingen	87
Bevrijding wurgingen	101
Armklemmen	111
Bevrijding armklemmen	123
Bevrijding benen	133
Inkomen grondwerk	135
Valbreken	155
Ceremonie van de Kata's	158
NAGE-NO-KATA	159
KATAME NO KATA	171
KIME-NO-KATA	179
GONOSEN-NO-KATA	193
JU-NO-KATA	201
KOSHIKI-NO-KATA	203
ITSUTSU-NO-KATA	205
GOSHINJITSU-NO-KATA	207
Graduates	209
GOKIO KODOKAN	209
KAWAISHI-Methode (Worptechniek)	210
KAWAISHI-Methode (Controle techniek)	212
Indeling der Judotechnieken	215
Judoregels en houding	218
Judogeschiedenis	218
Sportvoeding	223
Sportvoeding, (De groep van vijf)	226
Sportmenu	228
Voeding - Wedstrijd - Conditie	229

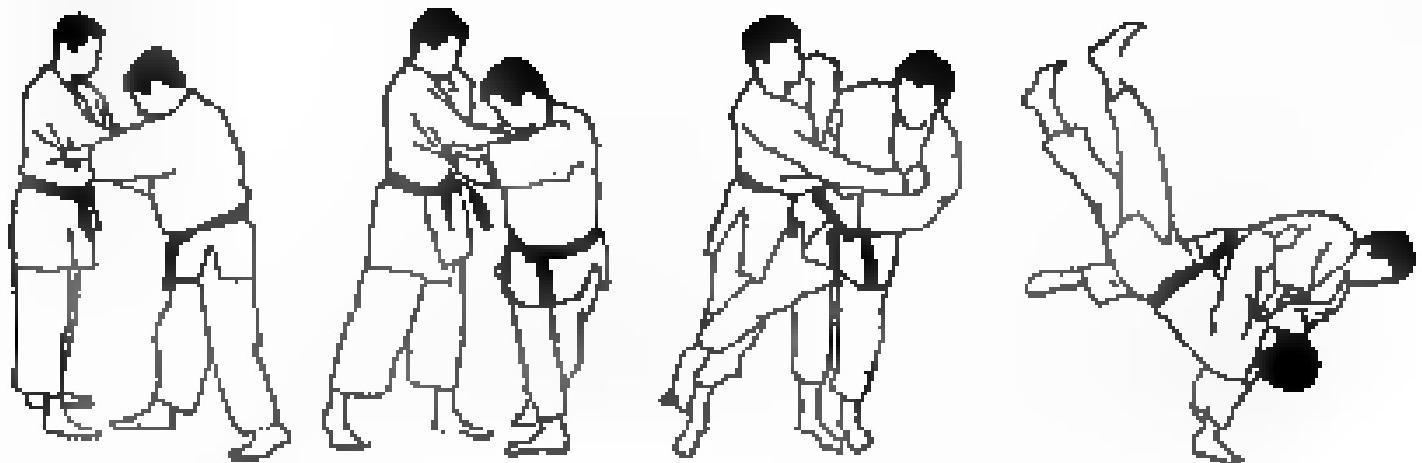
Sauna en sportconditie	230
Voedhygiëne	231
Eerste hulp bij Judo-Ongevallen	232
Katsu	252
Competitiereglement	259
Woordenlijst	267
Trainingsvormen	270
Worpen in alfabetische volgorde	271
Nawoord	272



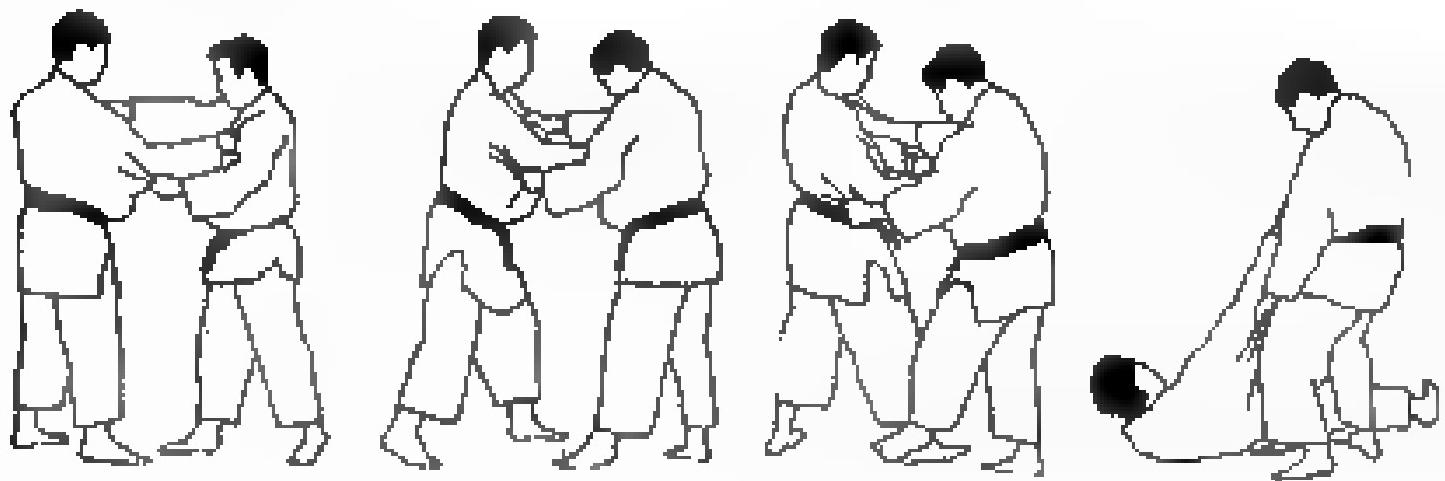
BEENWORPEN

- 1 ASHI-GURUMA / Beenrad
- 2 DE-ASHI-BARAI / Vooruitkomende voet vegen
- 3 HARAI-TSURI-KOMI-ASHI / Vegen van de voet af trekkend en oplichtend
- 4 HIZA-GURUMA / Knierad
- 5 KO-SOTO-GAKE / Kleine buitenwaartse haakworp
- 6 KO-SOTO-GARI / Kleine buitenwaartse haakworp
- 7 KO-UCHI-GARI / Kleine binnenwaartse haakworp
- 8 OKURI-ASHI-BARAI / Vegen van beide voeten
- 9 O-SOTO-GARI / Grote buitenwaartse maalworp
- 10 O-SOTO-GURUMA / Groot buitenwaarts rad
- 11 O-SOTO-O-TOSHI / Grote buitenwaartse worp
- 12 O-UCHI-GARI / Grote binnenwaartse worp
- 13 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI / Blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend
- 14 UCHI-MATA / Binnenwaartse dijworp
- 15 UCHI-MATA / Binnenwaartse dijworp

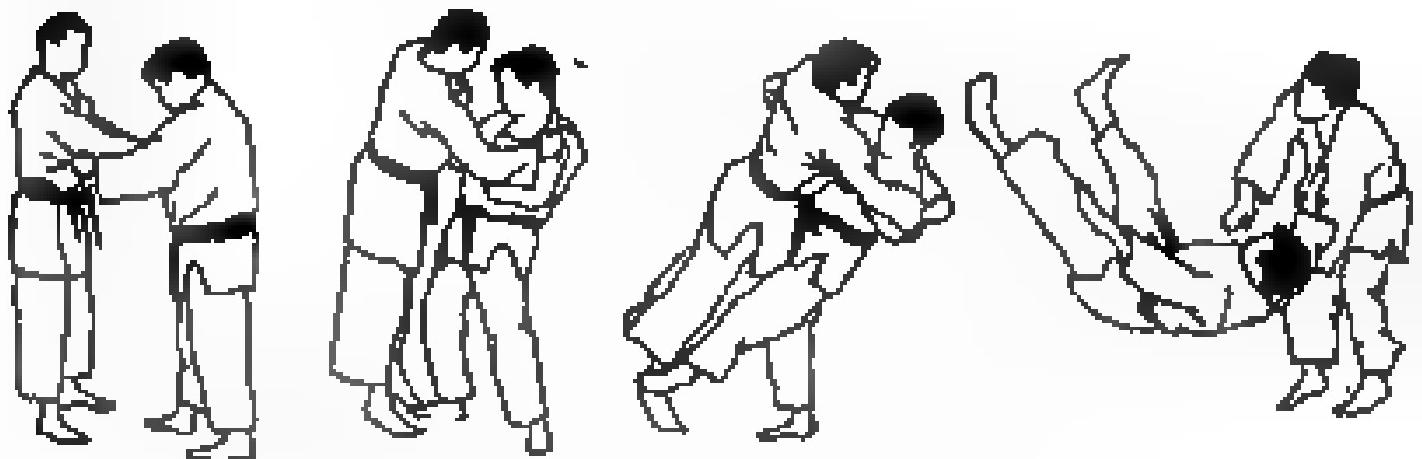
ASHI-GURUMA



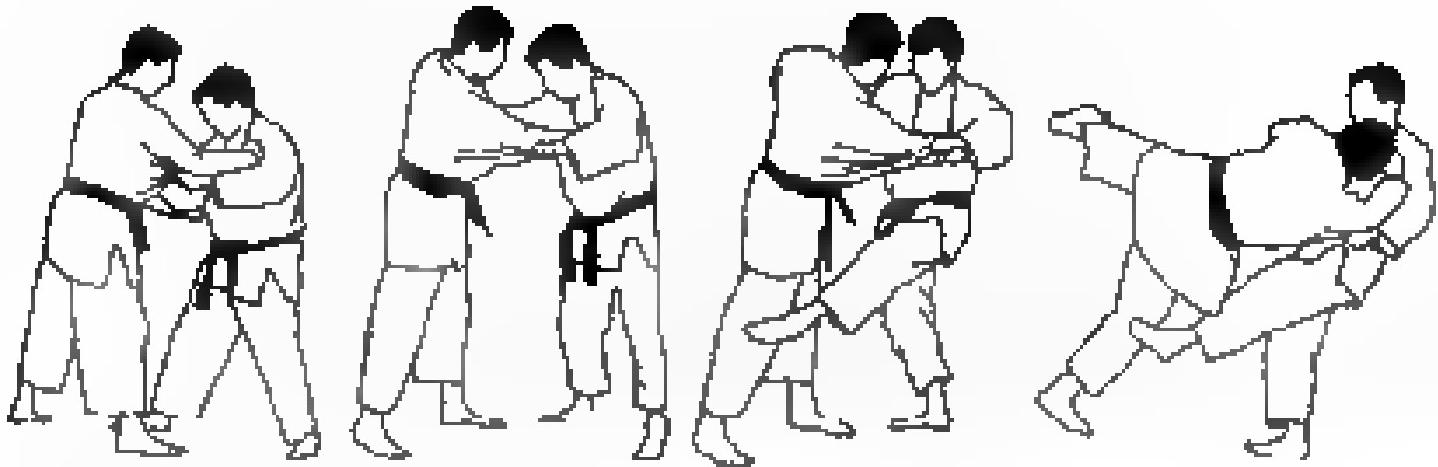
DE-ASHI-BARAI



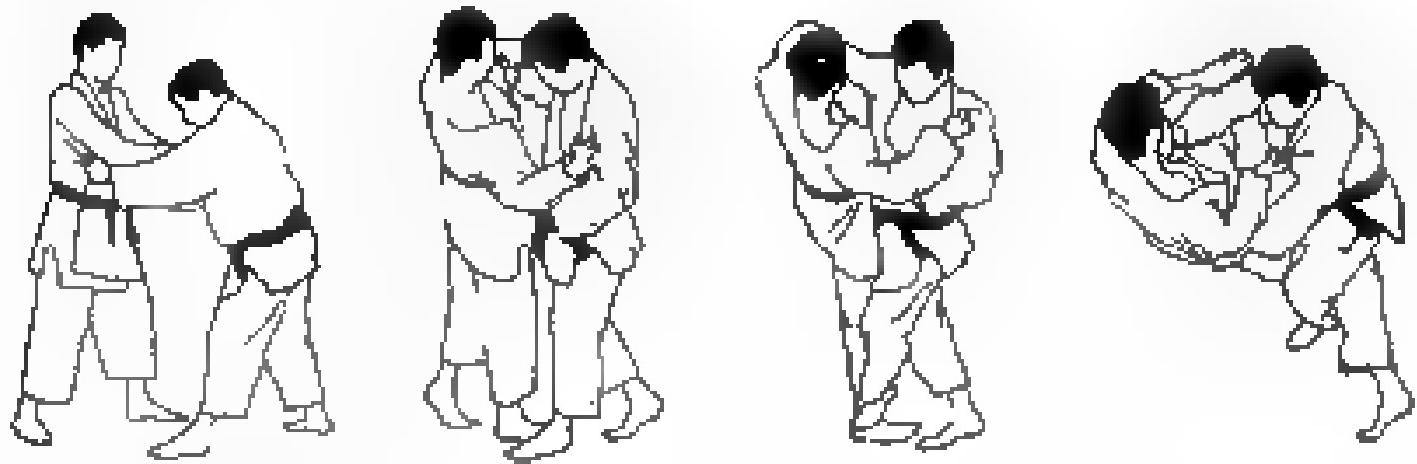
HARAI-TSURIKOMI-ASHI



HIZA-GURUMA



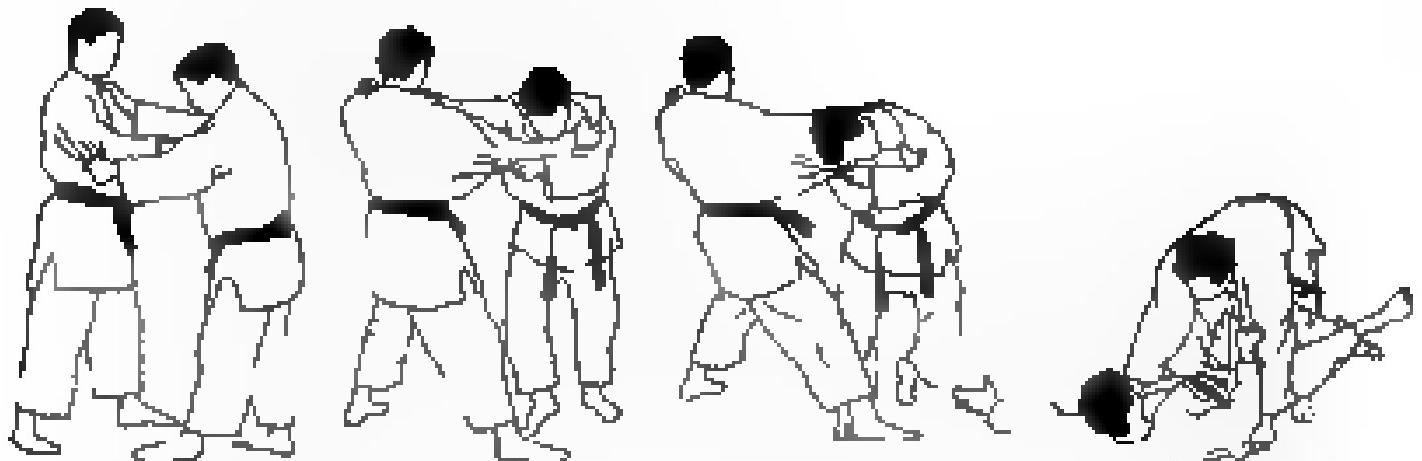
KO-SOTO-GAKE



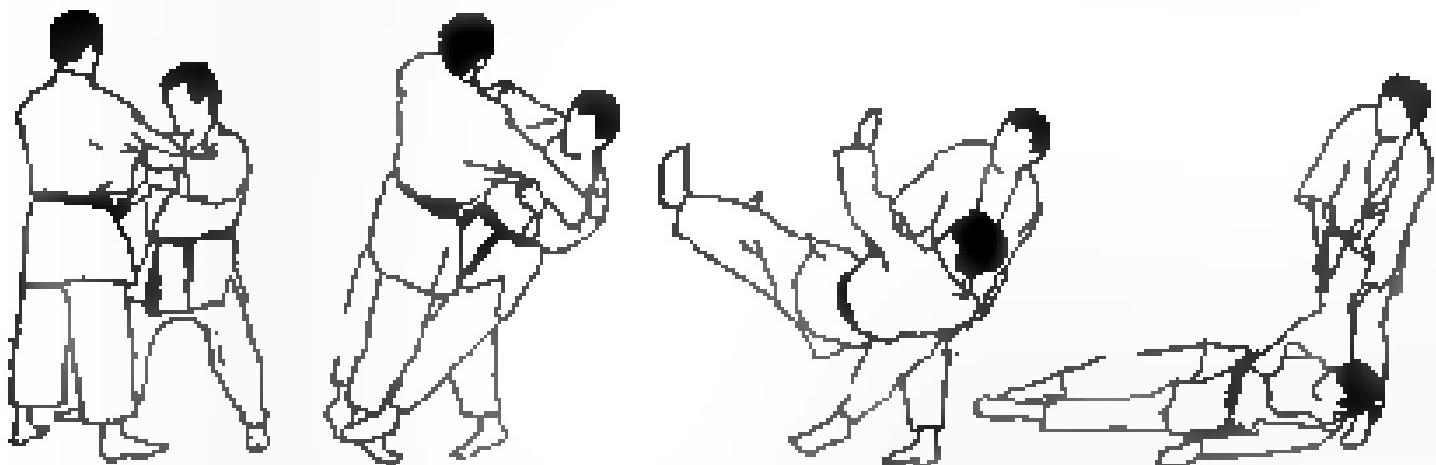
KO-SOTO-GARI



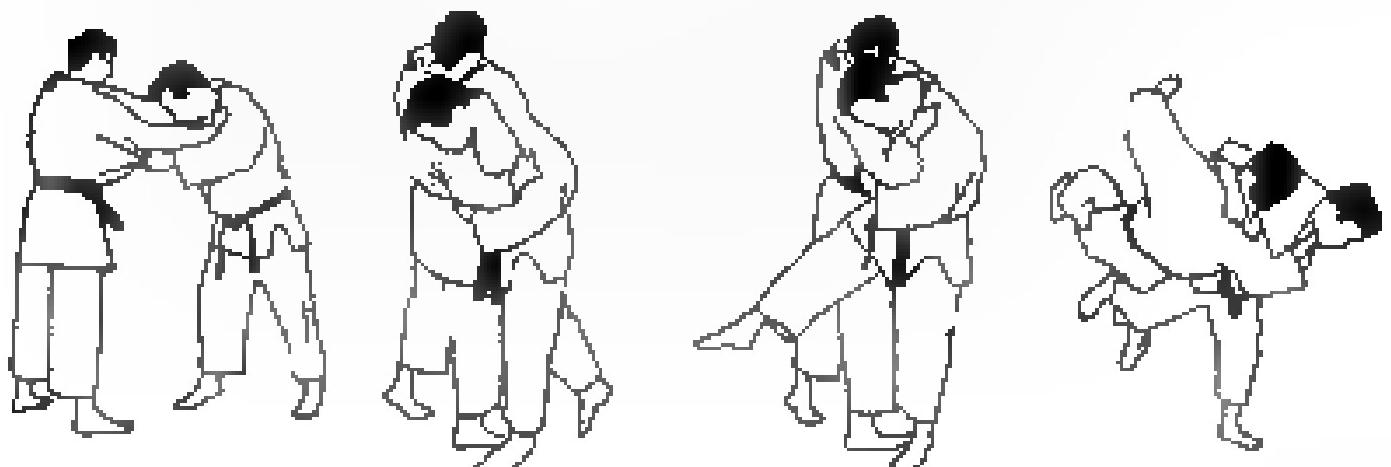
KO-UCHI-GARI



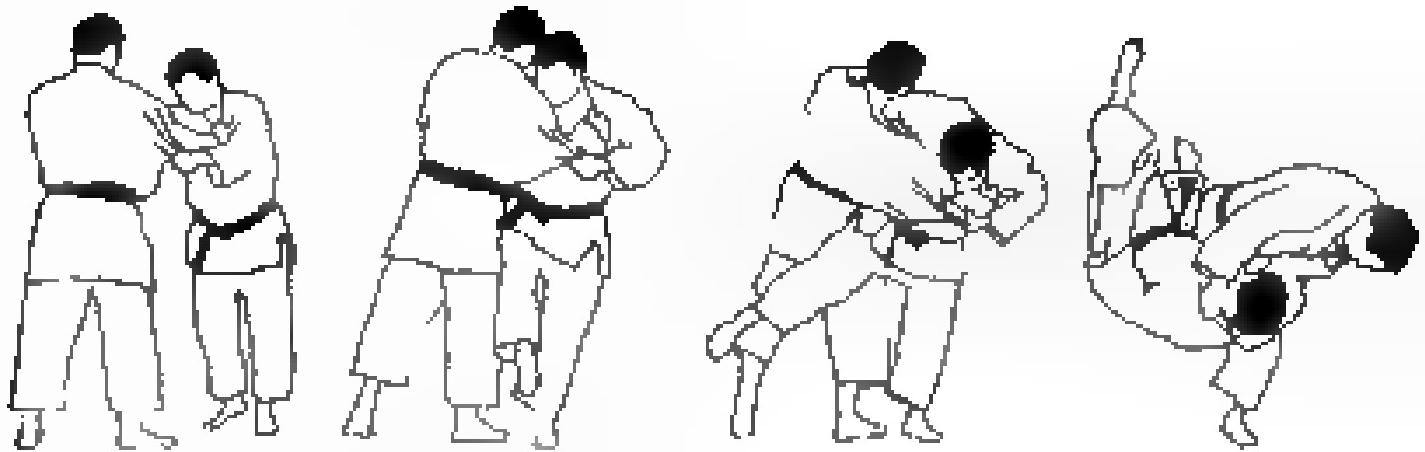
OKURI-ASHI-BARAI



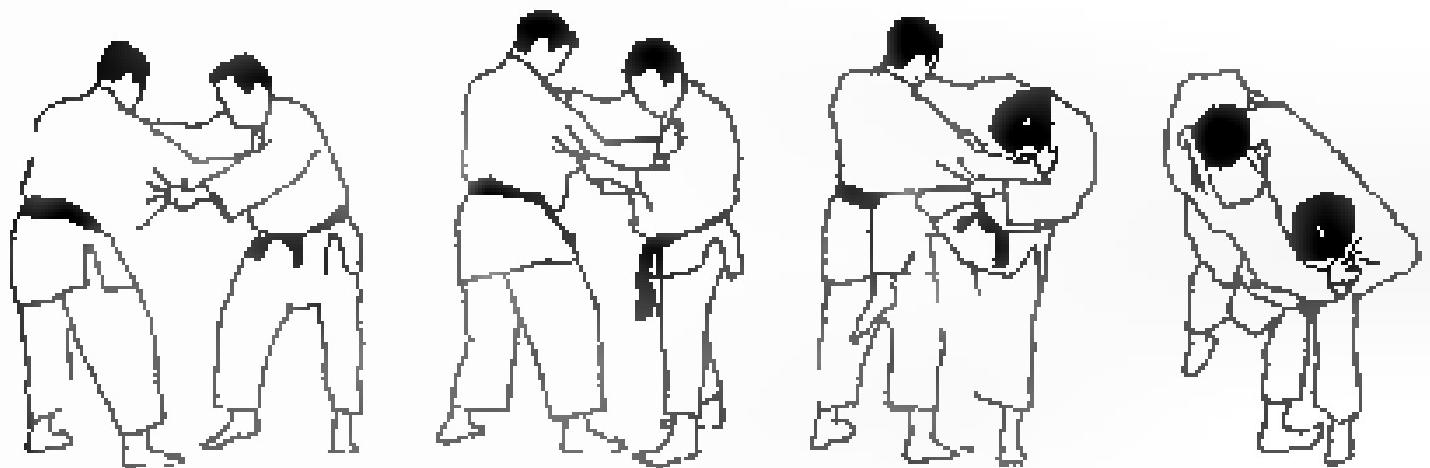
O-SOTO-GARI



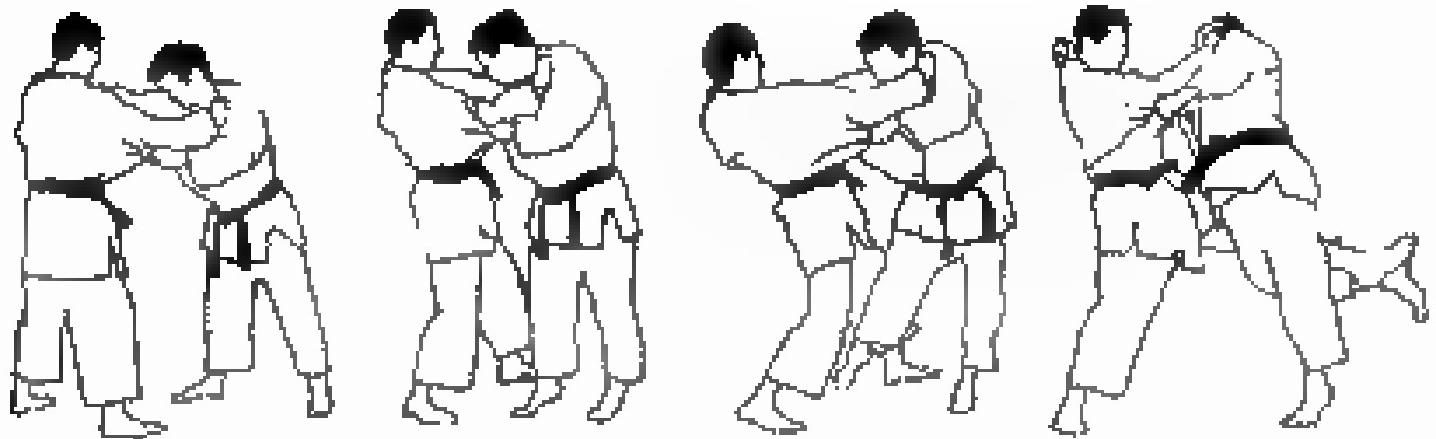
O-SOTO-GURUMA



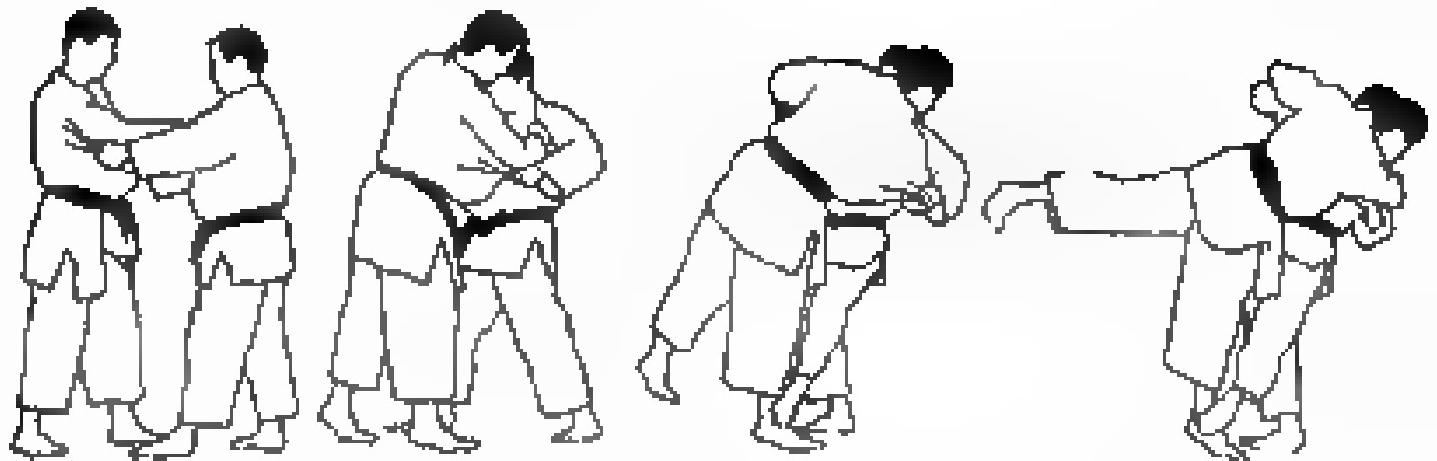
O-SOTO-OTOSHI



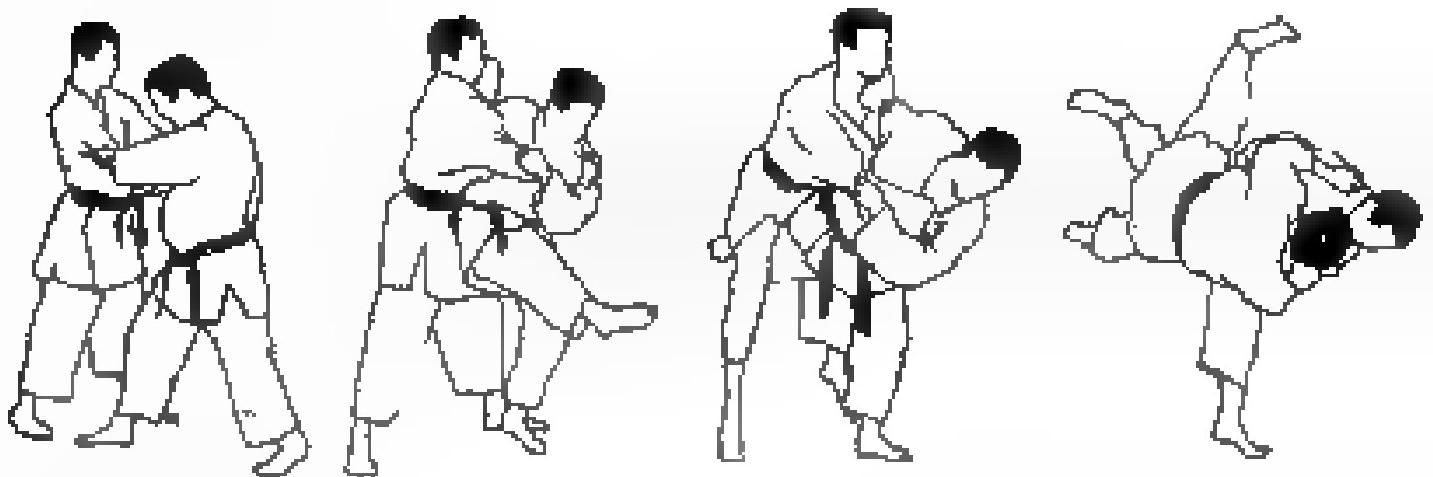
O-UCHI-GARI



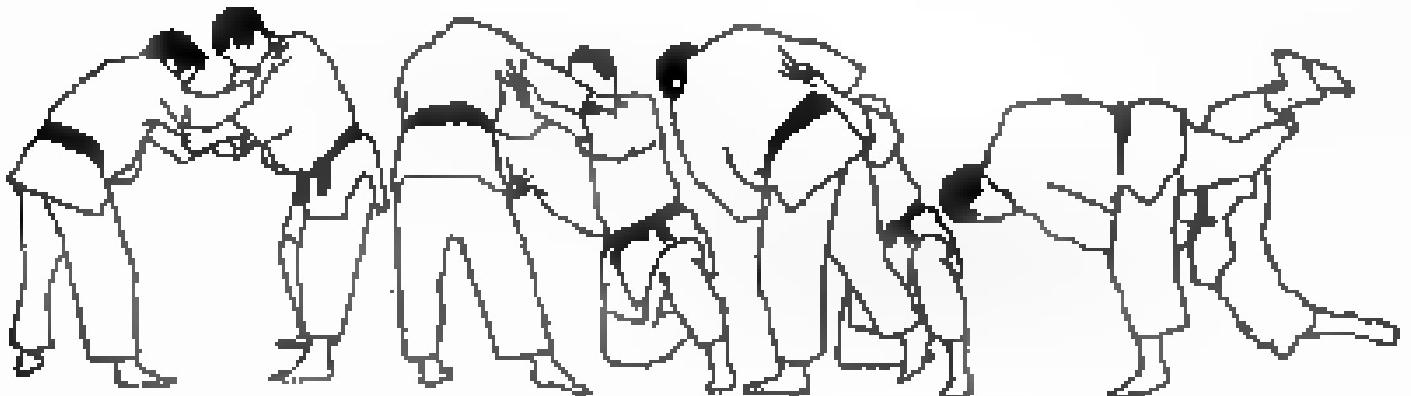
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

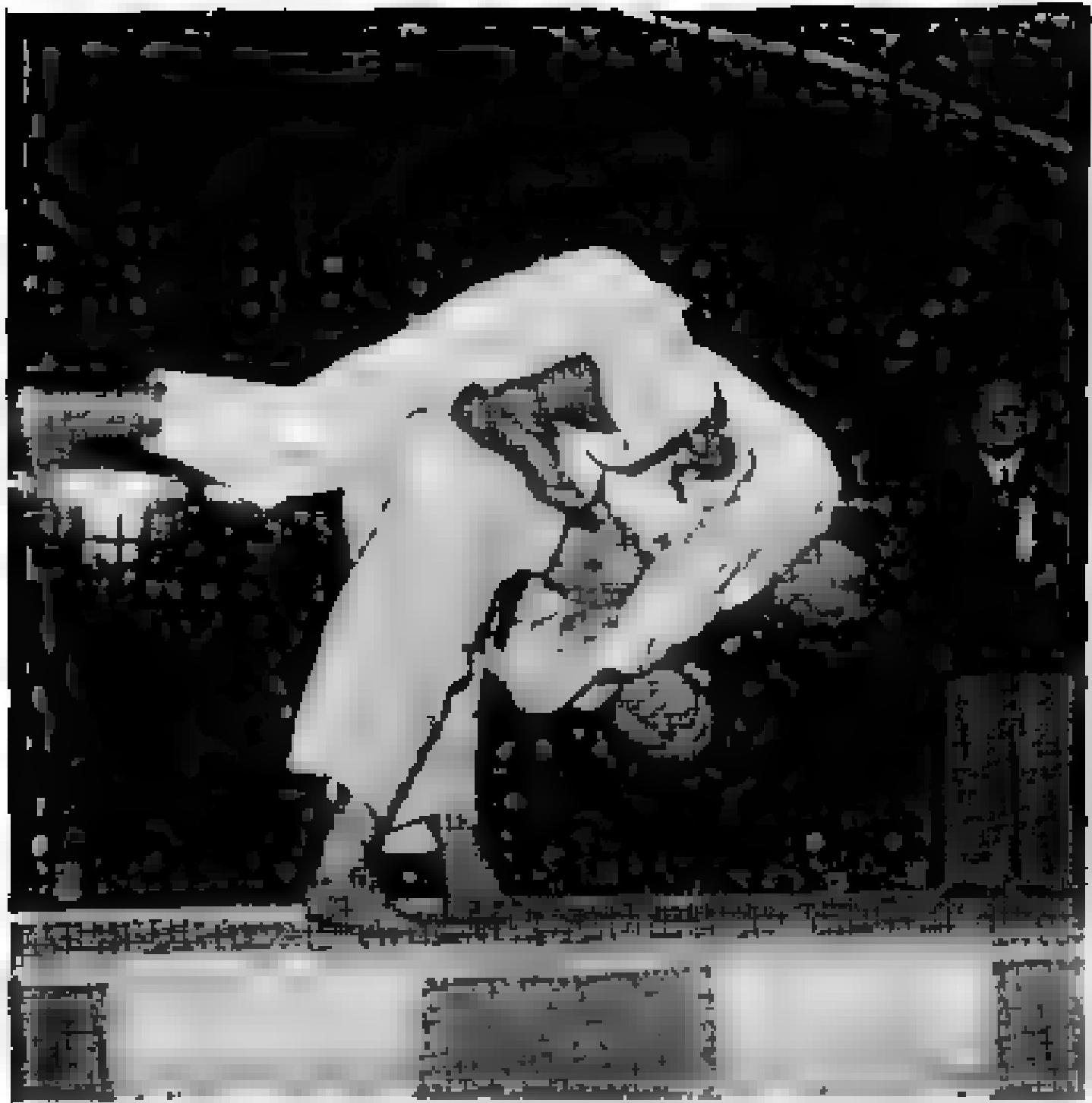


UCHI-MATA



UCHI-MATA

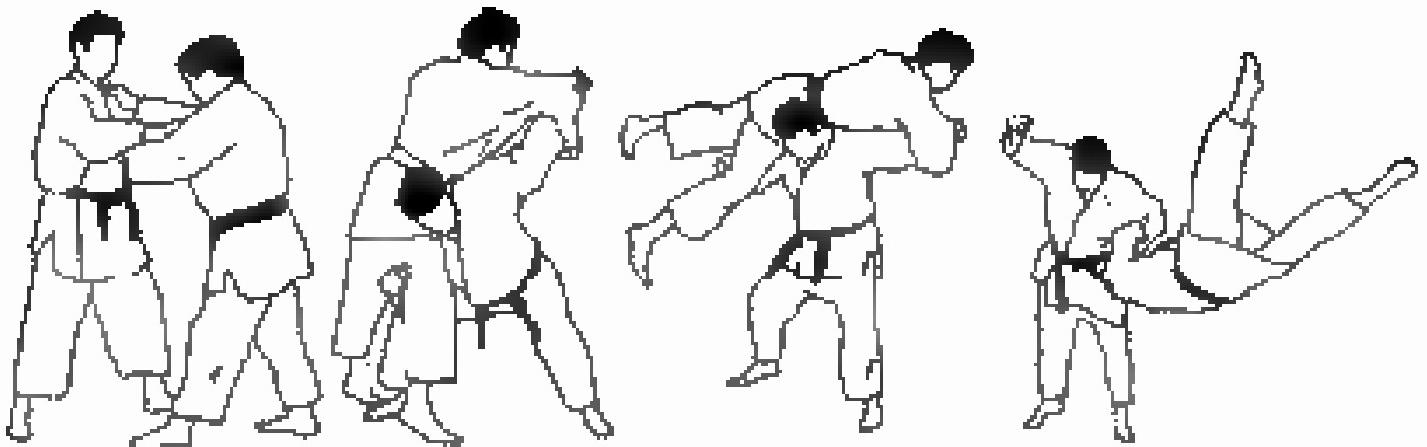




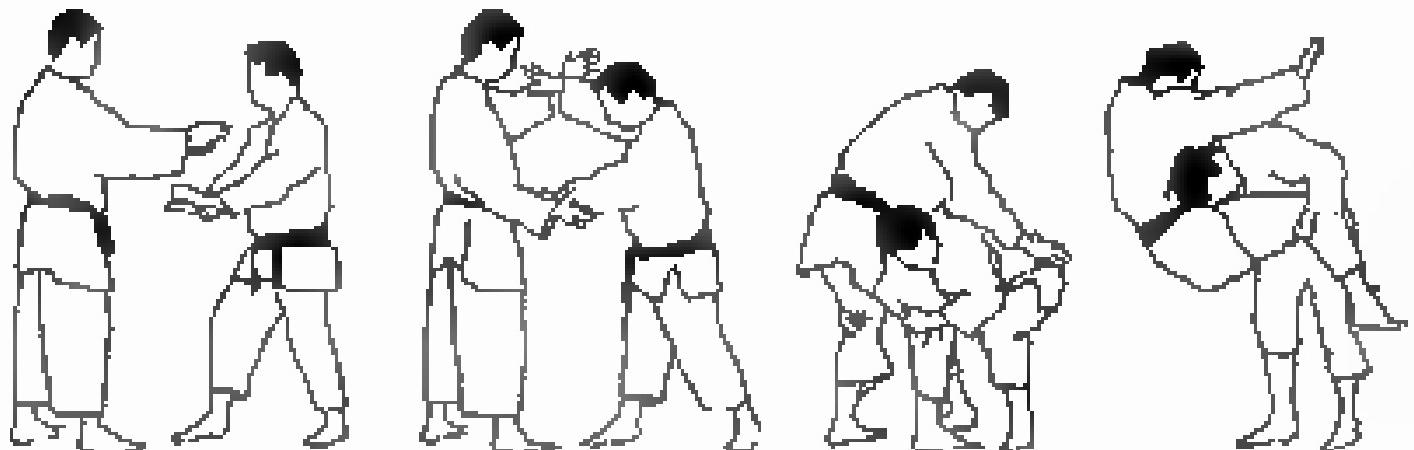
HANDWORPEN

- 1 KATA-GURUMA , Schouderrad**
- 2 MOROTE-GARI / Met beide handen maaien**
- 3 IPPON-SEOI-NAGE / Eén punt over de rug werpen**
- 4 SODE-SEOI-NAGE / Mouw rug werpen**
ERI-SEOI-NAGE Revers rug werpen
MOROTE-SEOI-NAGE , Met twee handen rug werpen
SEOI-OTOSH Rug vallen
- 5 SUKU-NAGE / Lepel werpen**
- 6 SUKU-NAGE / Lepel werpen**
- 7 SUMO-OTOSHI / Hoekworp**
- 8 TAI-OTOSHI / Lichaam werpen**
- 9 UKI-OTOSHI / Vlottende worp**

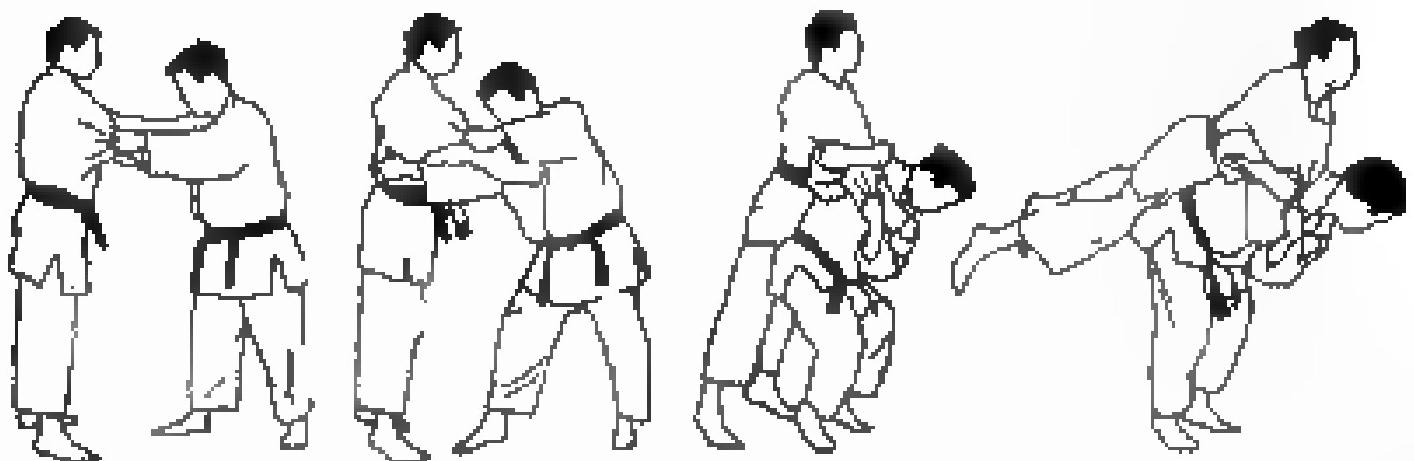
KATA-GURUMA



MOROTE-GARI



IPPON-SEOI-NAGE



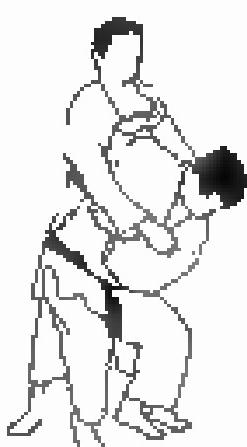
BODOL-SEOI-NAGE



ER-SEOI-NAGE



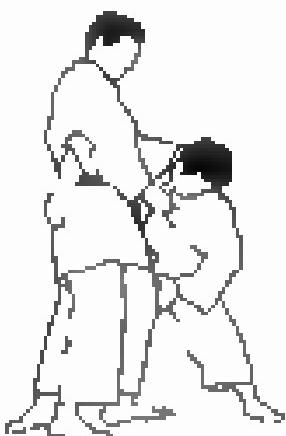
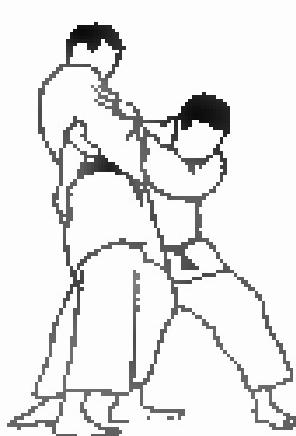
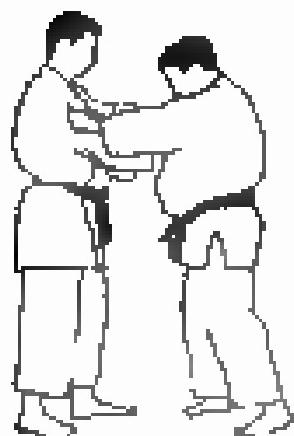
MOROTE-SEOI-NAGE



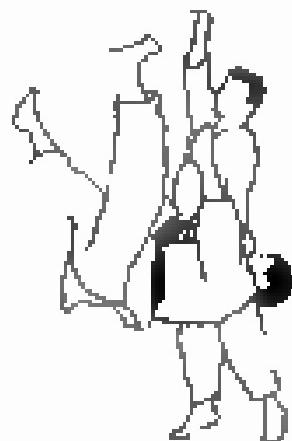
SEOI-NAGE II



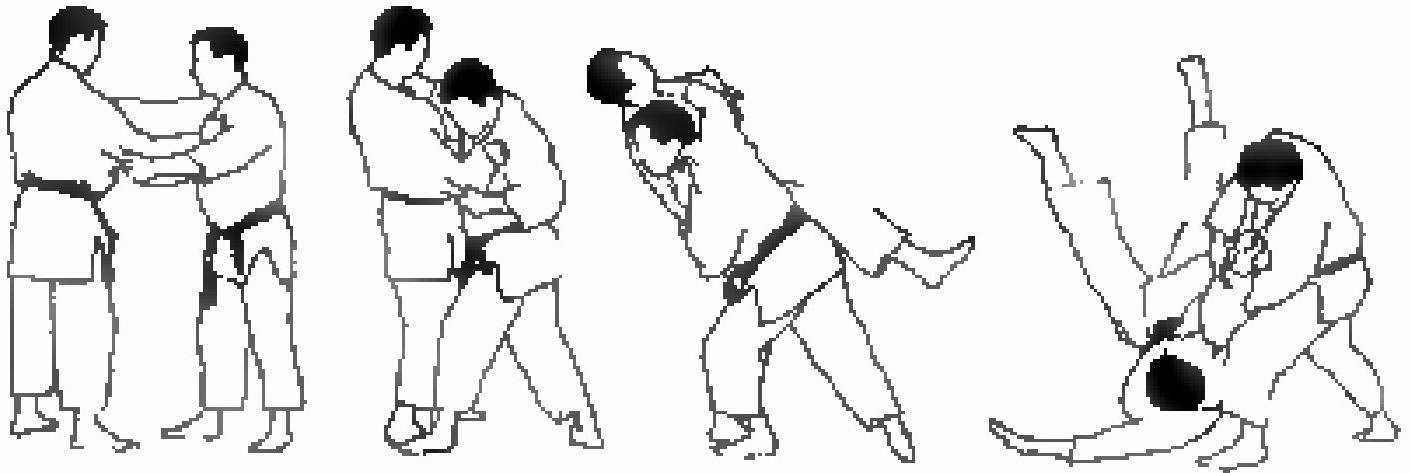
SUKI-NAGE



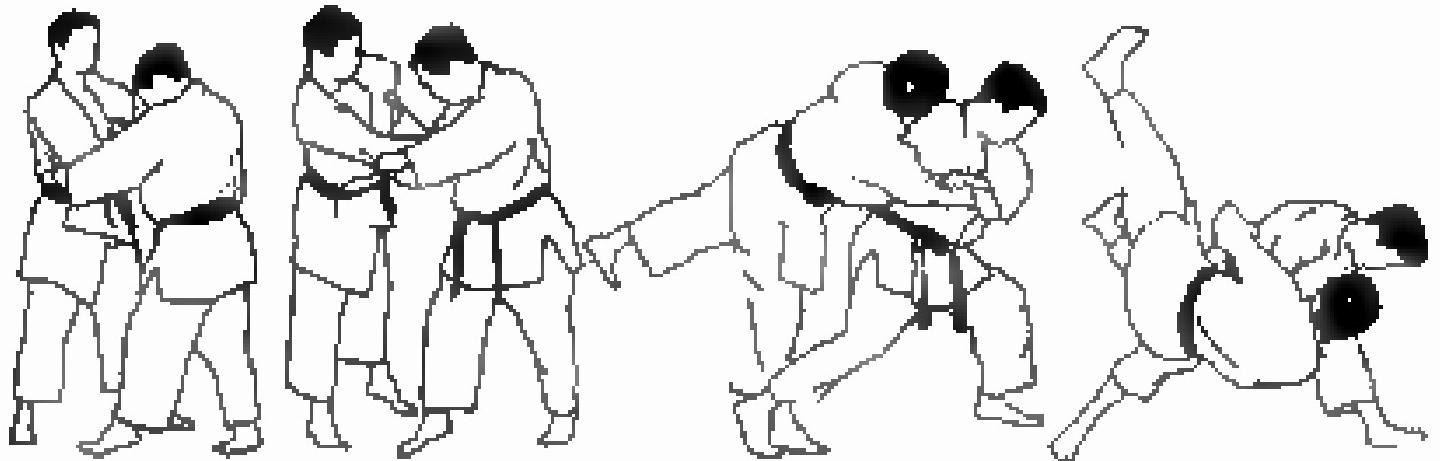
SJKI-NAGE



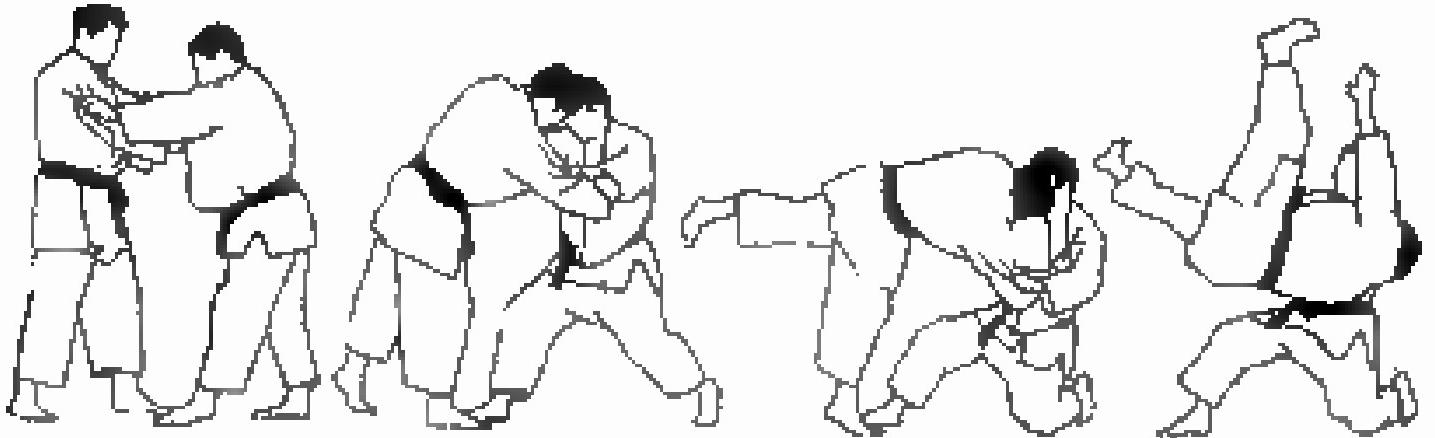
SUMI-OTOSHI



TAI-OTOSHI



UKI-OTOSHI



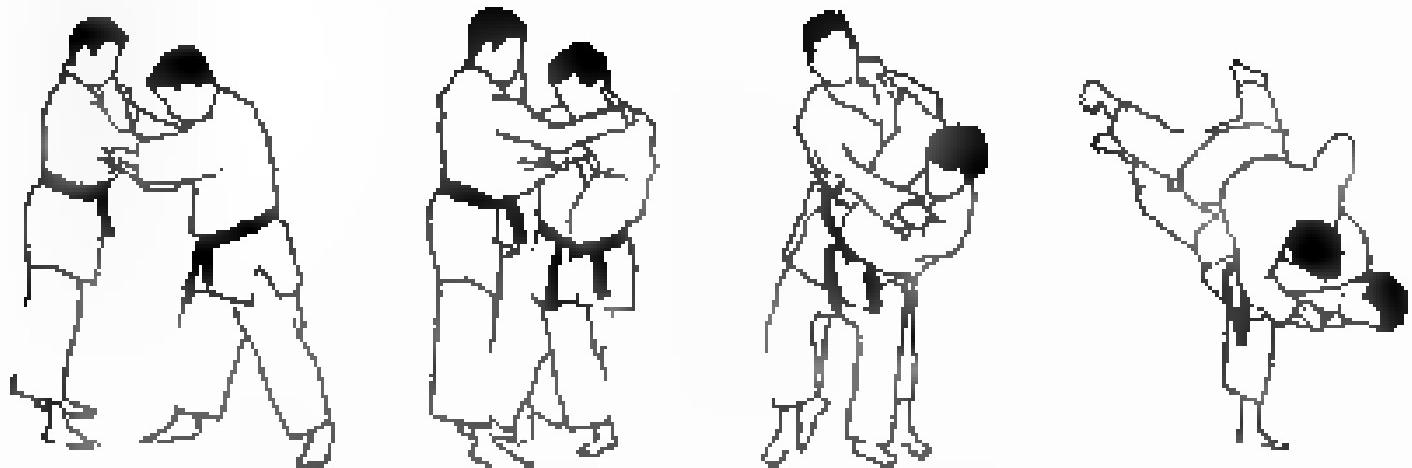


1

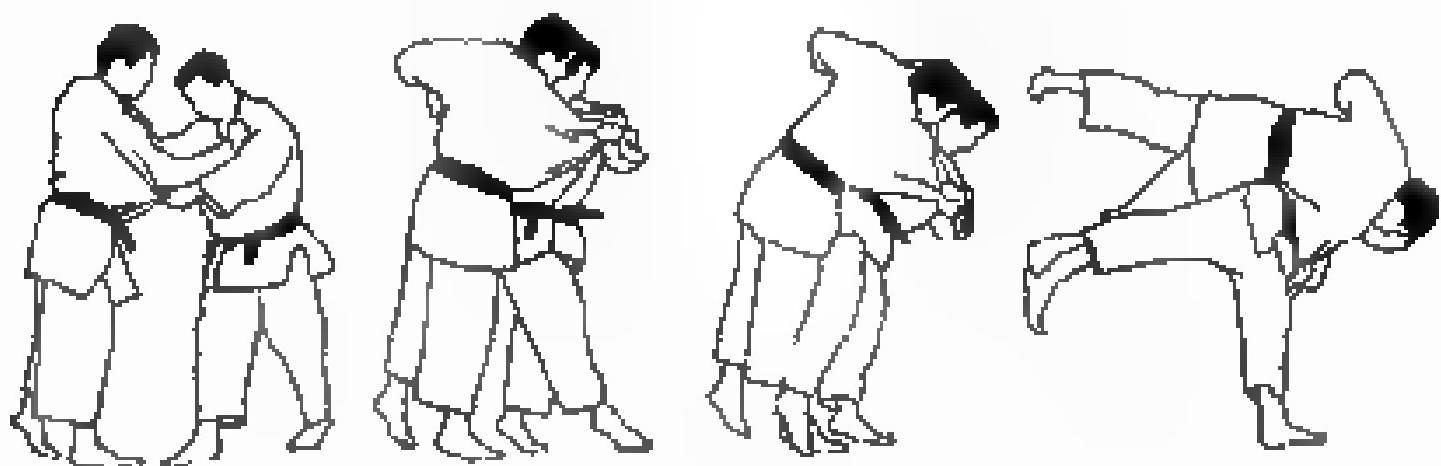
HEUPWORPEN

- 1 HANE-GOSHI / Springende heupworp
- 2 HARAI-GOSHI / Vlegende heupworp
- 3 KOSHI GURUMA / Heupred
- 4 O-GOSHI , Grote heupworp
- 5 O-GURUMA / Groot rad
- 6 SODE-TSURI-KOMI-GOSHI / Mauw trekkend en oplichtend heupworp
- 7 KO-TSURI-GOSHI / Kleine heffende heupworp
O-TSURI-GOSHI / Grote heffende heupworp
- 8 TSURI-KOMI-GOSHI / Heupworp al trekkend en oplichtend
- 9 JIKI GOSHI , Viottende heupworp
- 10 JISHIRO-GOSHI / Achter heupworp
- 11 JTSURI-GOSHI / Omkerende heupworp
- 12 YAMA ARASHI / Bergstormworp

HANE-GOSHI



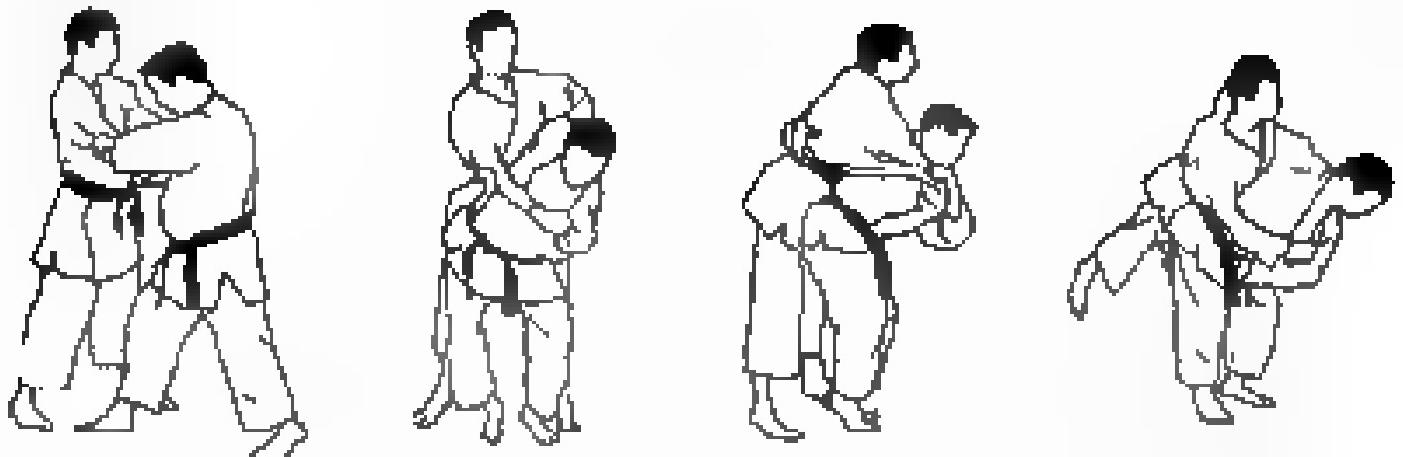
HARAI-GOSHİ



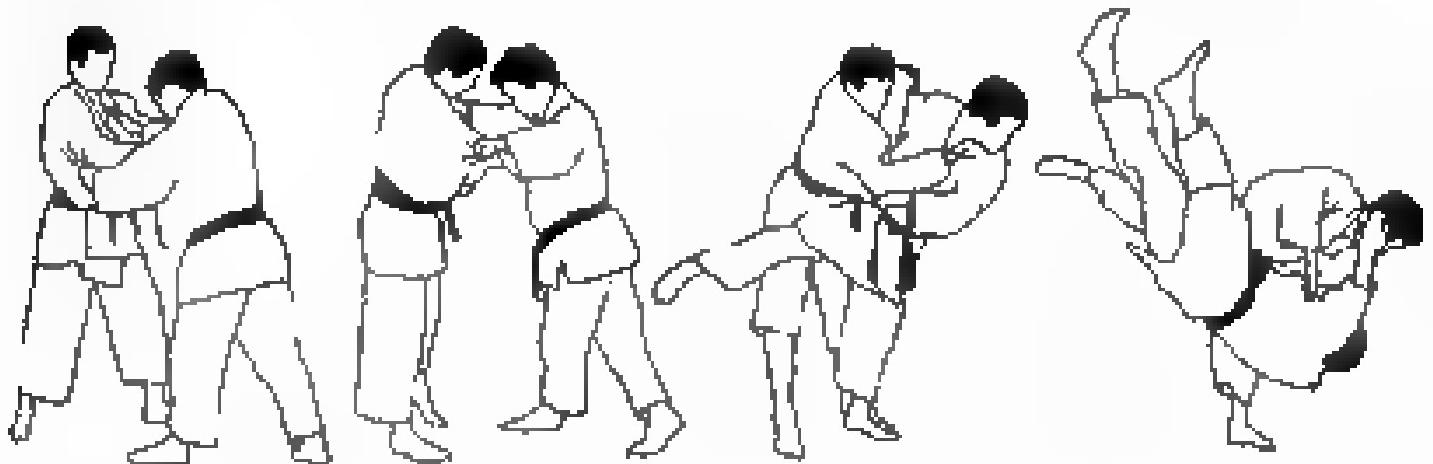
KOSHI GURUMA



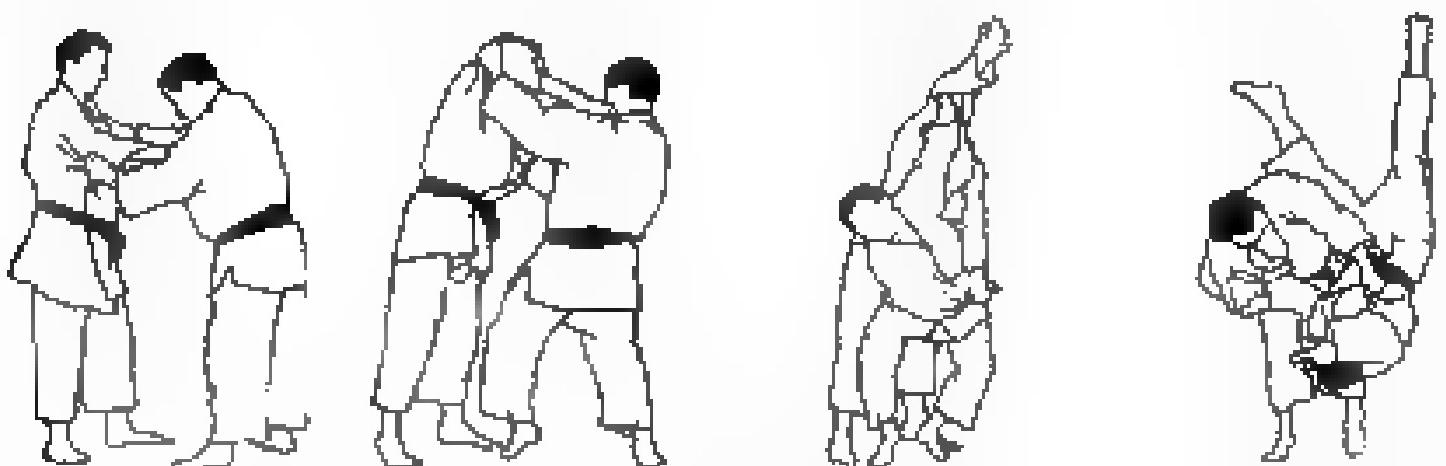
O-GOSHI



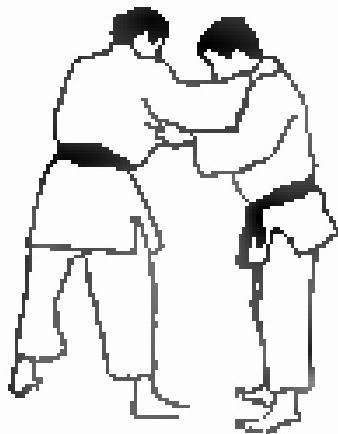
O-GURUMA



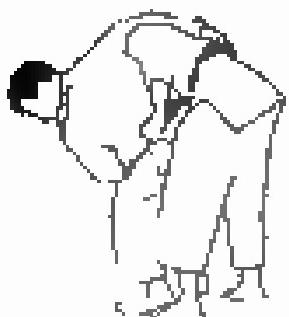
SODE TSURIKOMI-GOSHI



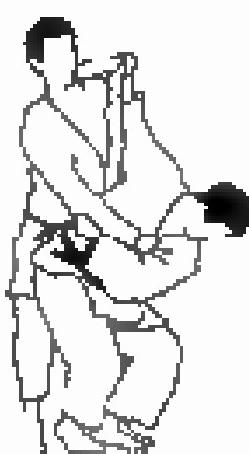
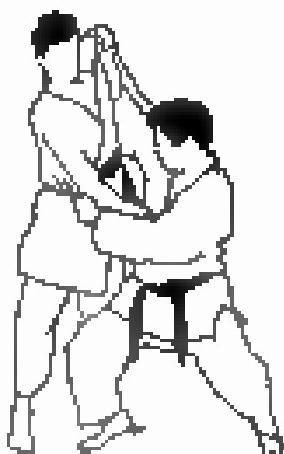
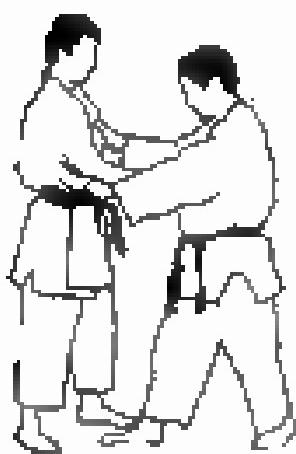
KO-TSURI-GOSHI



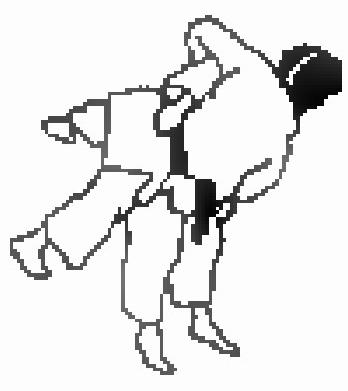
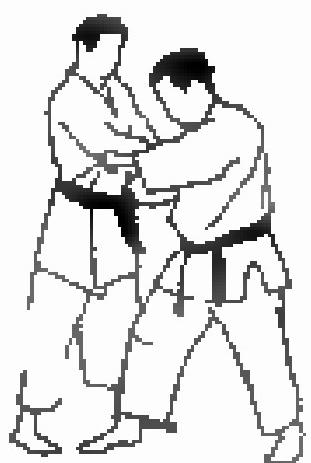
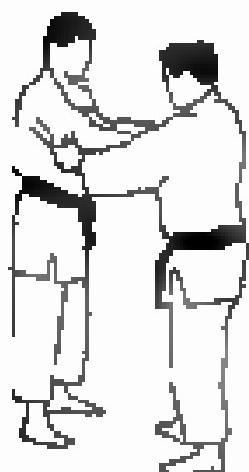
O-TSURI-GOSHI



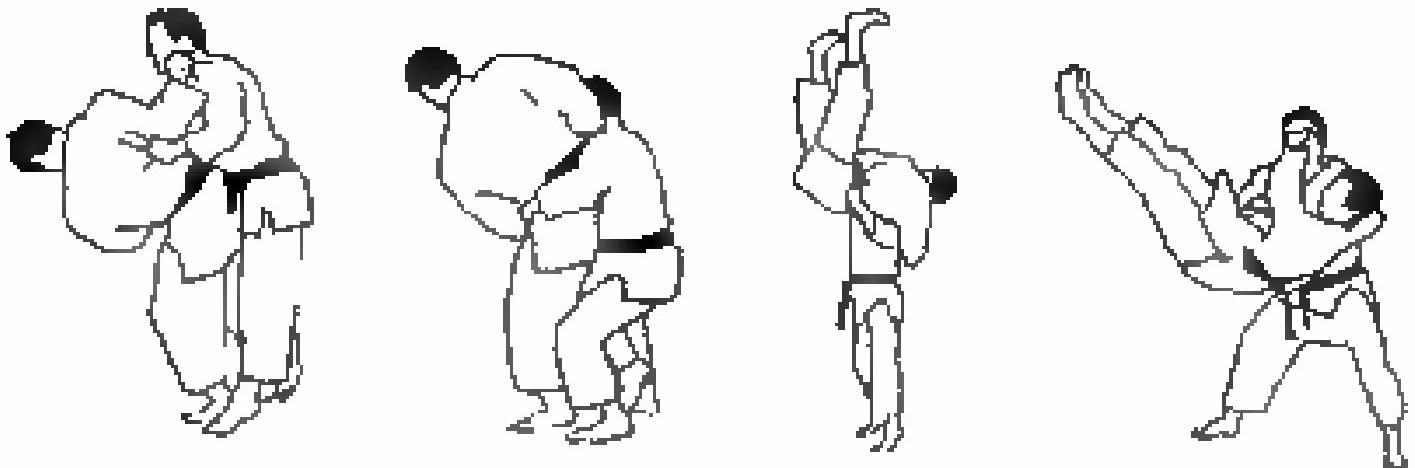
TSURI-KOMI-GOSHI



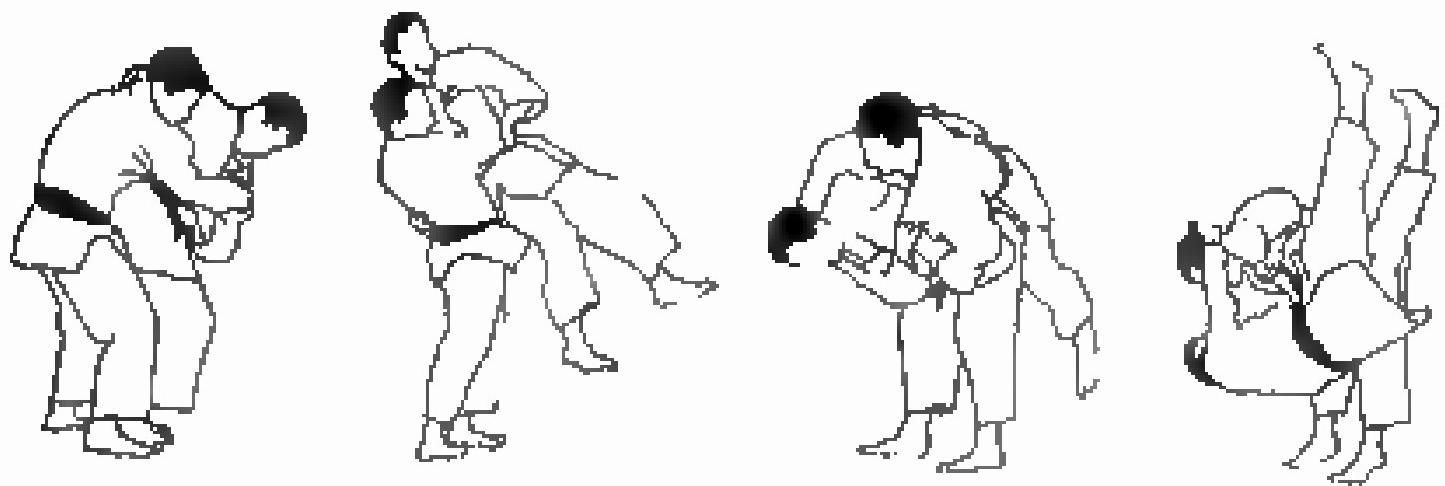
URIKI-GOSHI



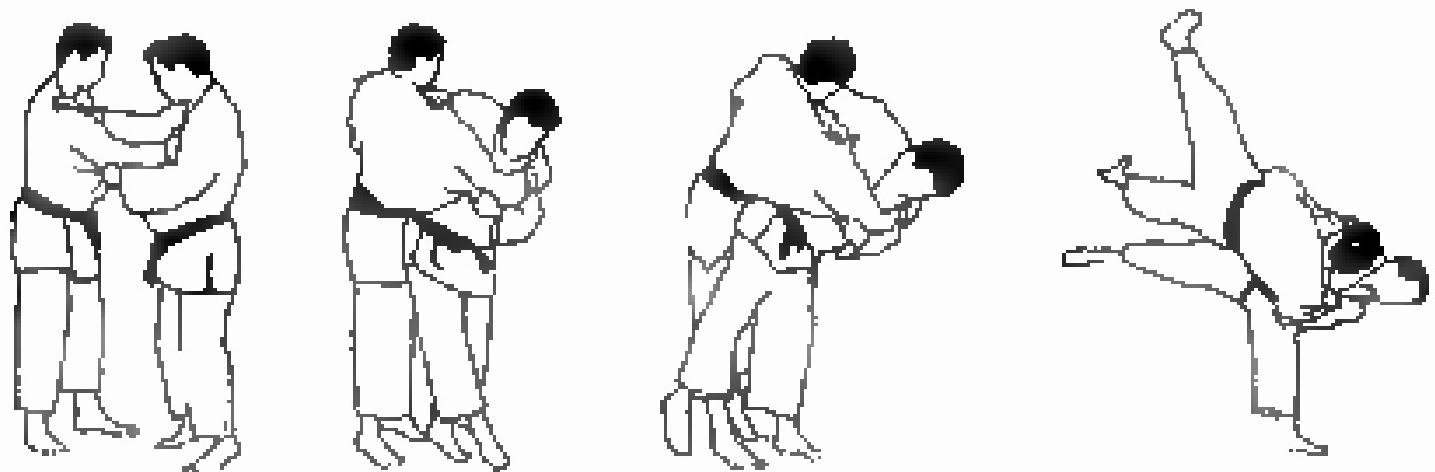
USHIRO-GOSHI

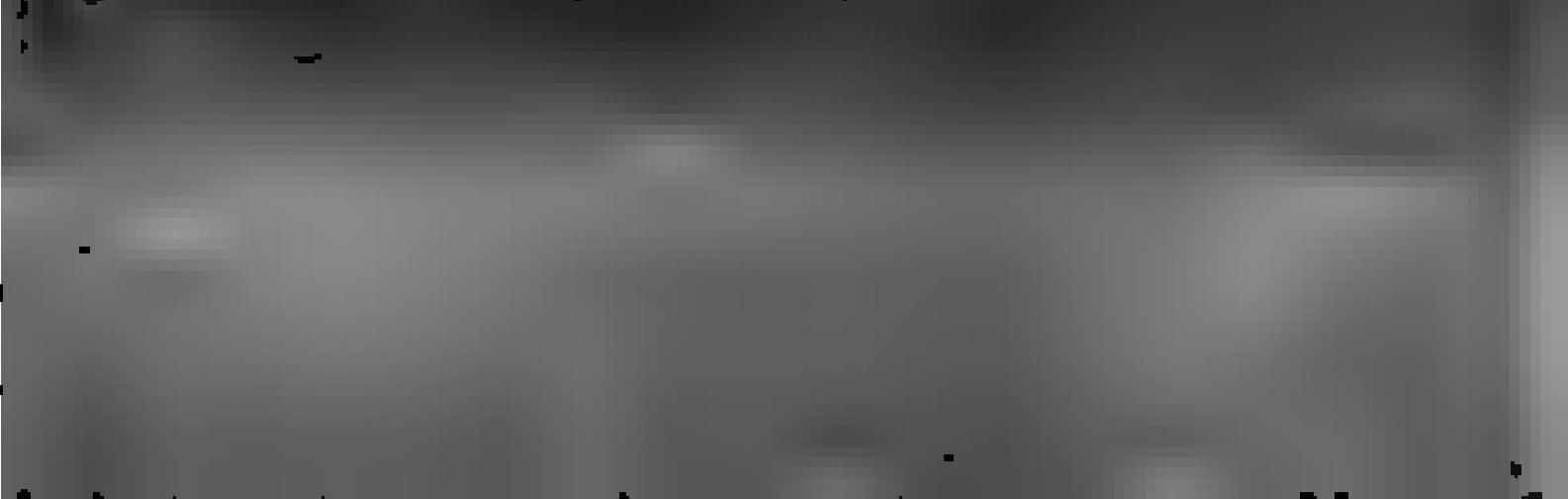


UTSURU-GOSHI



YAMA-ARASHI

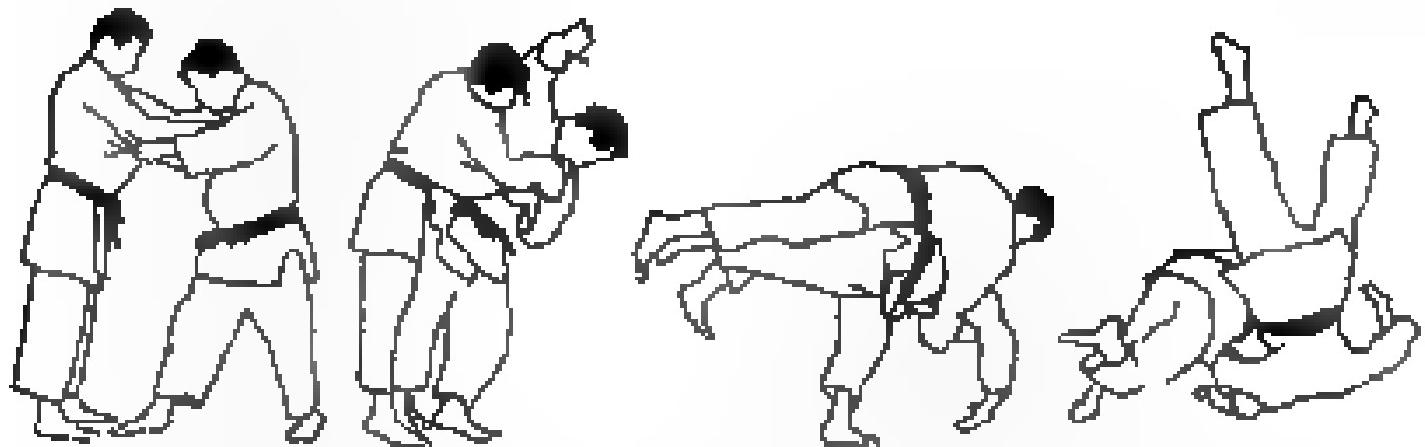




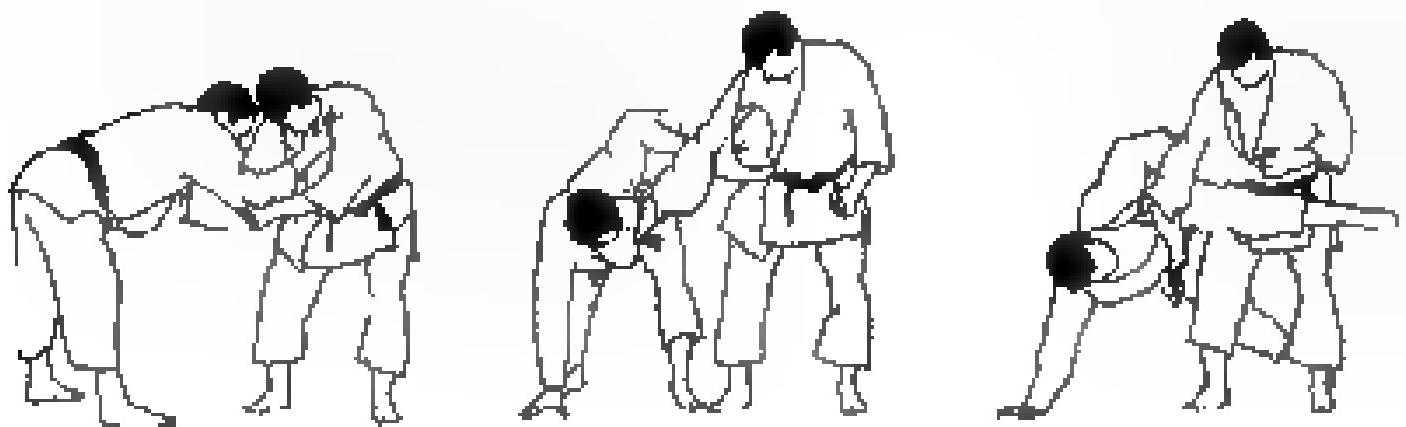
OFFERWORPEN

- 1 HANE-MAKI-KOMI / Vleugel oprollen
- 2 KANI-WAZA / Vliegende scheer
- 3 O-SOTO-MAKI-KOMI , Grote buitenwaartse rol
- 4 SOTO-MAKI-KOMI Buitenwaartse rol
- 5 SUMI-GAESH / In hoek omkantelen
- 6 TANI-OTOSHI / Worp in de vallei.
- 7 TAWARA-GAESH , Zak omver kantelen
- 8 TOMOE-NAGE / Werpen in cirkel
- 9 UCHI-MAKI-KOMI , Binnenwaartse rol
- 10 UKI-WAZA / Vlottende techniek
- 11 URA-NAGE , Tegenovergestelde kant werpen
- 12 YOKO-GAKE Zijdelings haken
- 13 YOKO-GURUMA Zijdelings rad
- 14 YOKO-OTOSHI / Zijdelings werpen
- 15 YOKO-WAKARE , Zijdelings scheiden

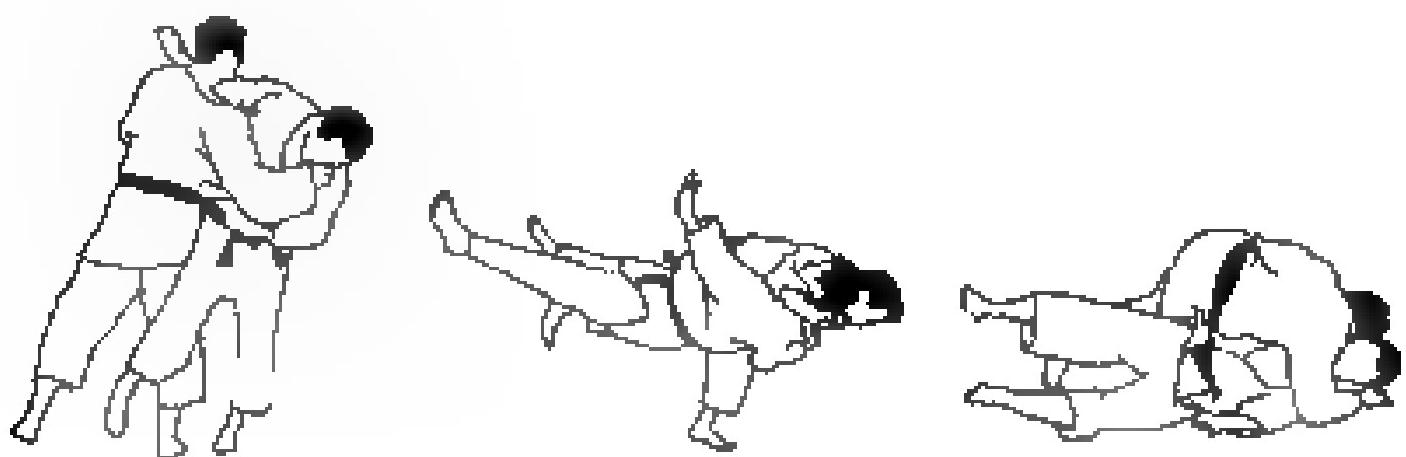
HANE-MAKI-KOMI



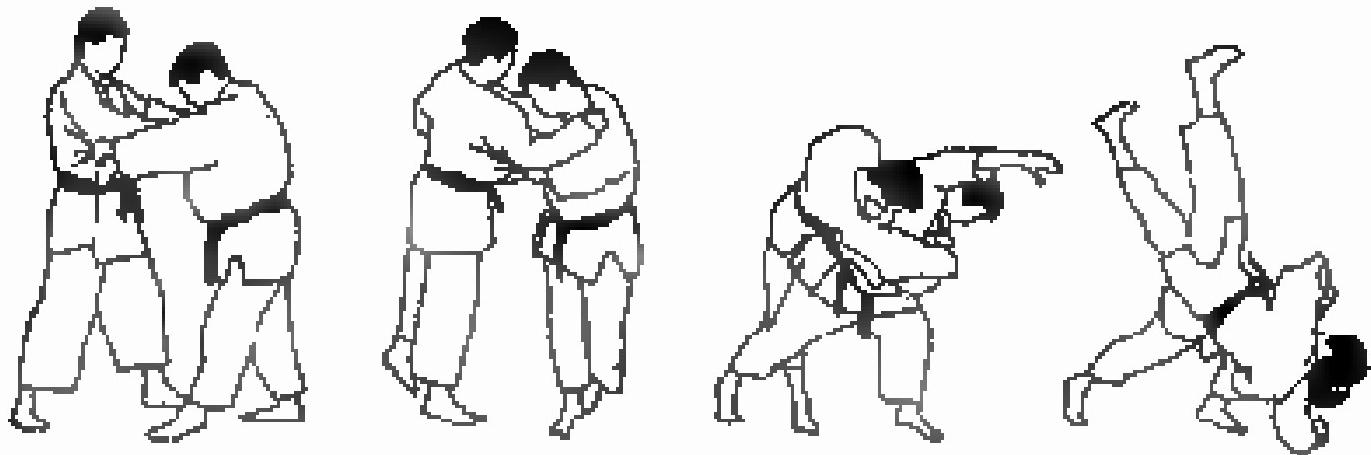
KAN-WAZA



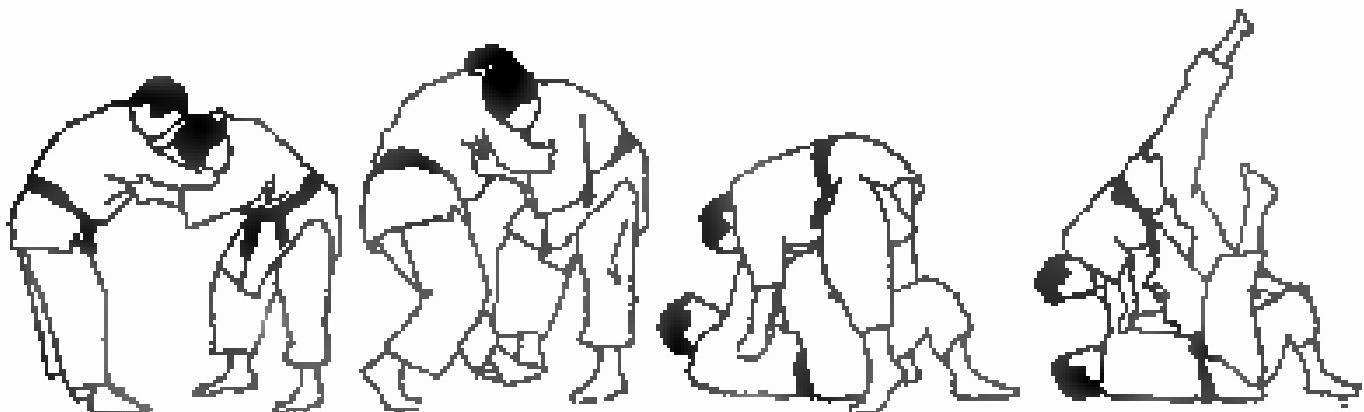
O-SOTO-MAKI-KOMI



SOTO-MAKI-KOMI



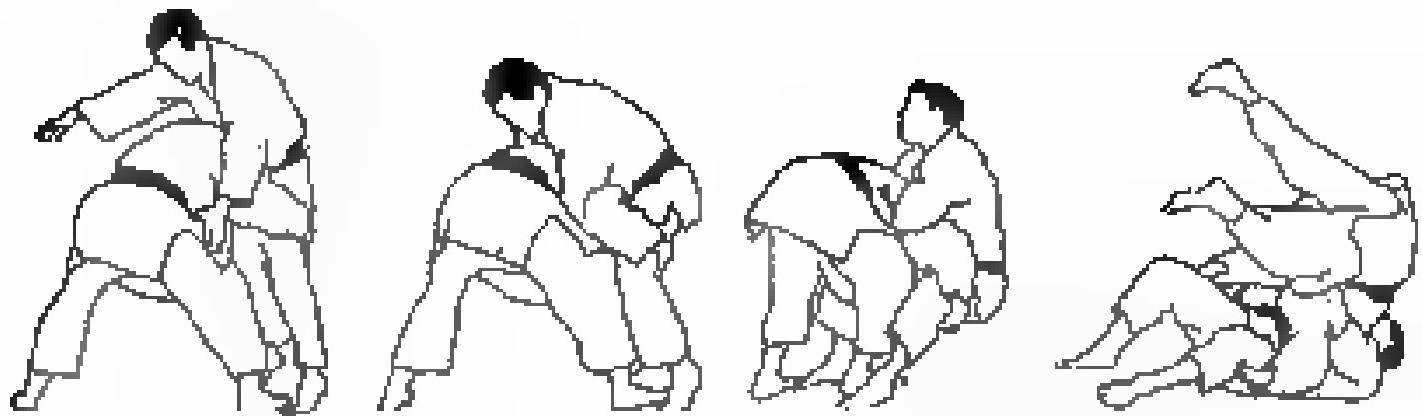
SUM-GAESHI



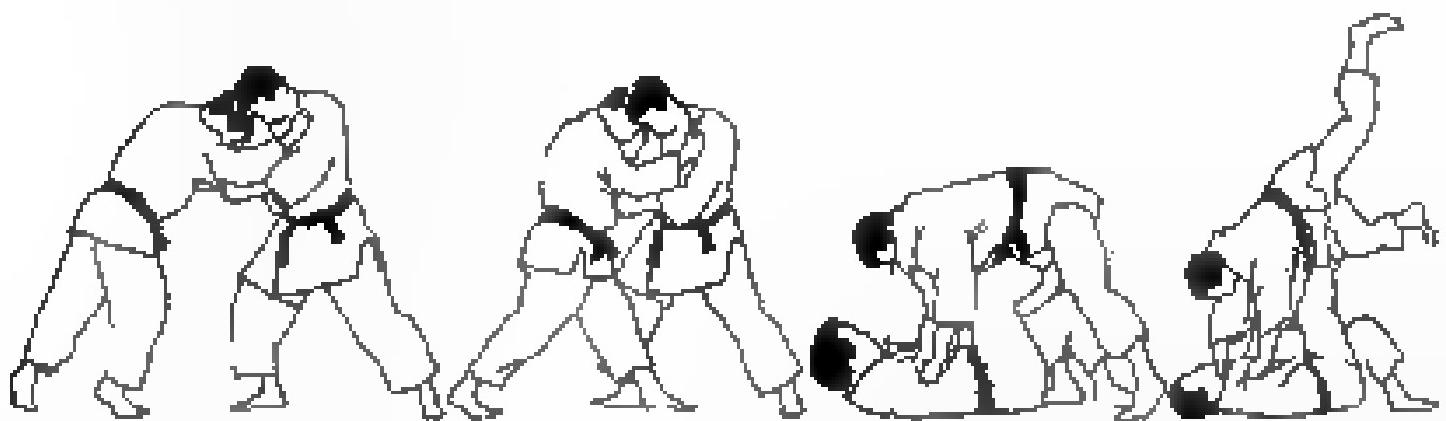
TANI-OTOSHI



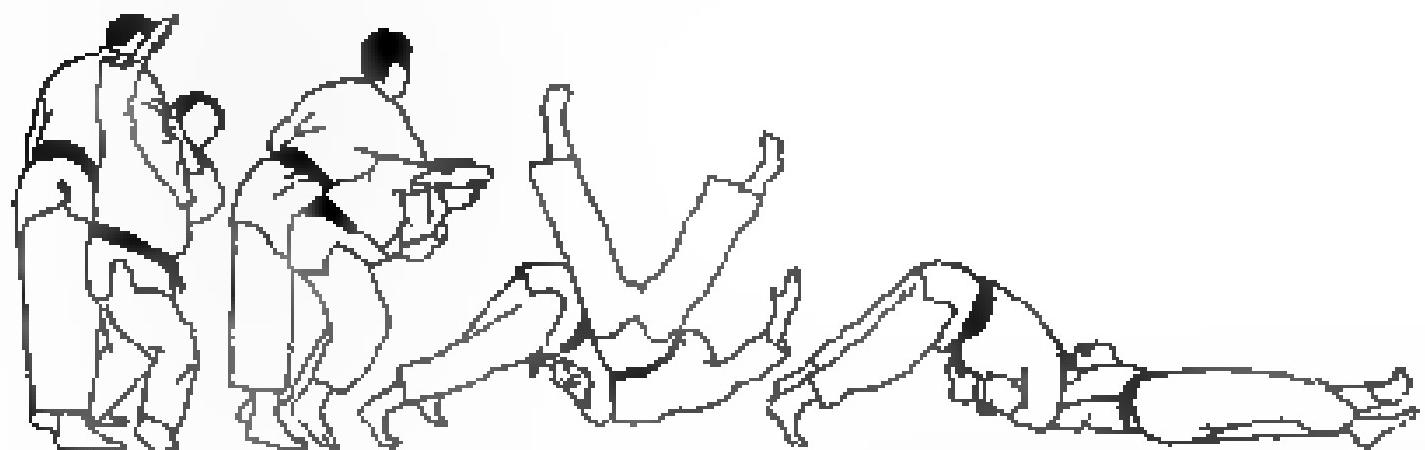
TAWARA-GAESHI



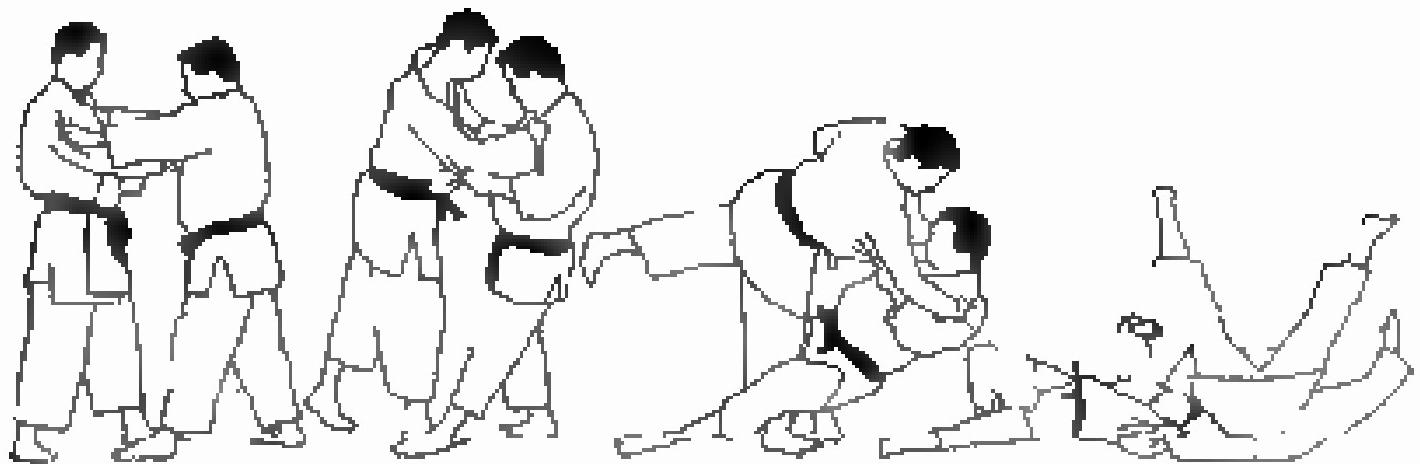
TOMOE-NAGE



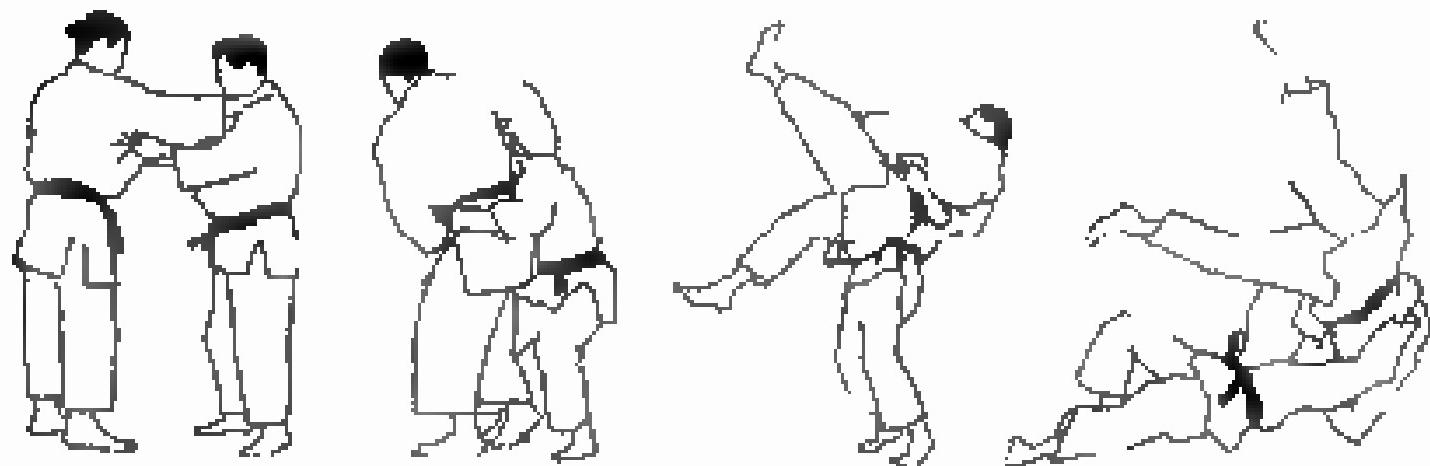
UCHI MAKI-KOMI



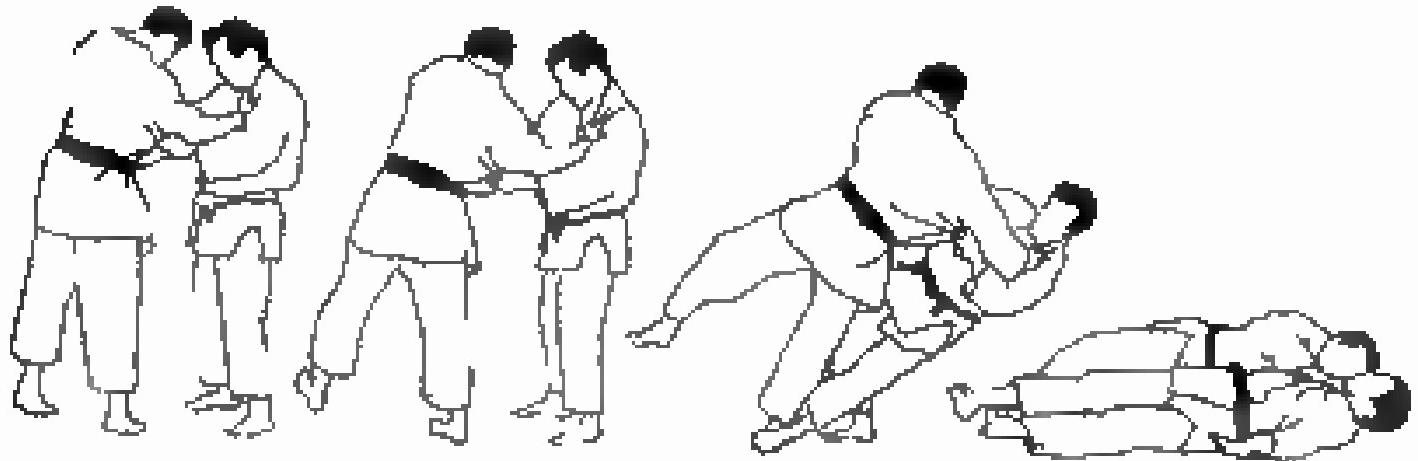
UKI-WAZA



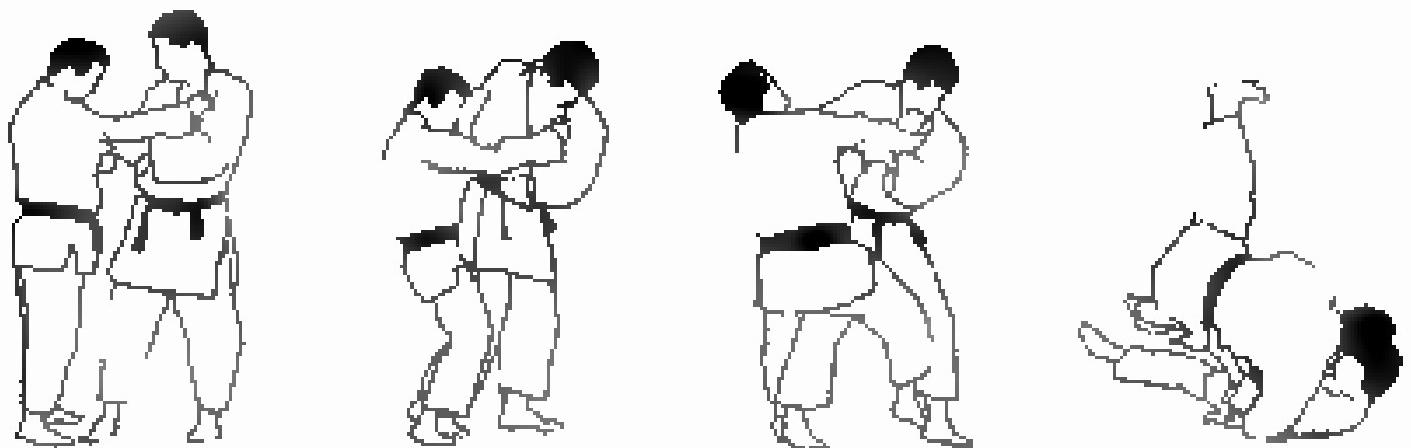
URA-NAGE



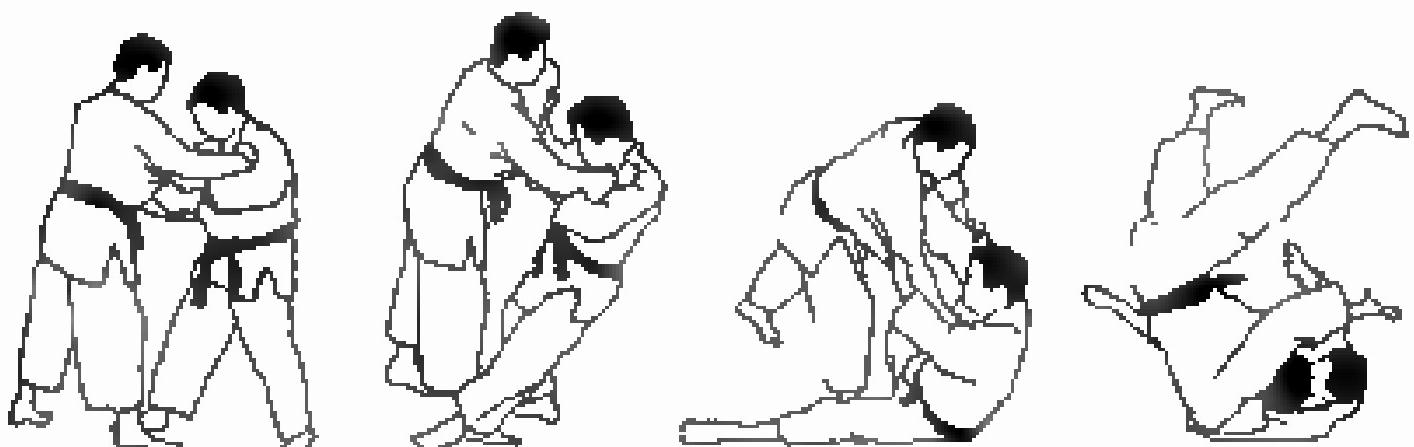
YOKO-GAKE



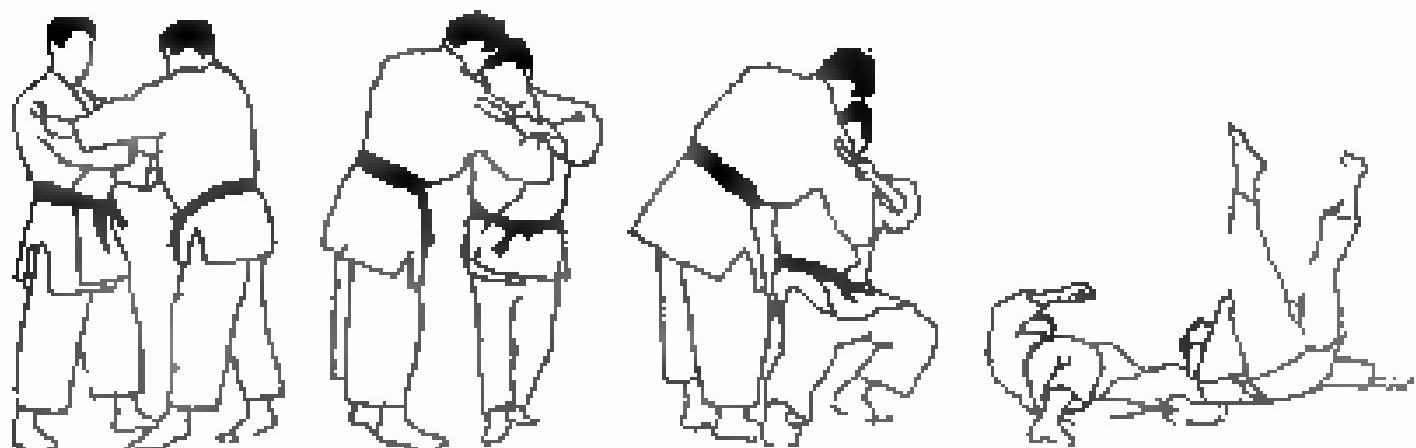
YOKO-GURUMA



YOKO-OTOSHI



YOKO-WAKARE





COMBINATIES

WERPTECHNIEK + WERPTECHNIEK

- 1 O-UCHI-GARI + TAI-OTOSHI
- 2 O-UCHI-GARI + HARA-GOSHI
- 3 O-SOTO-GARI + HIZA-GURUMA
- 4 TAI-OTOSHI + O-UCHI-GARI
- 5 HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI
- 6 UCHI-MATA + O-UCHI-GARI
- 7 KO-UCHI-GARI + IPPON-SEOI-NAGE
- 8 KO-UCHI-GARI + HANE-GOSHI
- 9 O-UCHI-GARI + UCHI-MATA
- 10 IPPON-SEOI-NAGE + KO-UCHI-GARI
- 11 TSURI-KOMI-GOSHI + O-UCHI-GARI
- 12 HANE-GOSHI + O-UCHI-GARI
- 13 KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI
- 14 O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI
- 15 KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI
- 16 TSURI-KOMI-GOSHI + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI
- 17 HIZA-GURUMA + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 18 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + UCHI-MATA
- 19 TSURI-KOMI-GOSHI + TSURI-KOMI-GOSHI
- 20 O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI
- 21 HIZA-GURUMA + HIZA-GURUMA
- 22 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + TAI-OTOSHI

■ HIZA-GURUMA + HARAI-GOSHU

24 IPPON-SEO-NAGE + SEO-OTOSHI

WERPTECHNIEK + CONTROLETECHNIK

25 O-SOTO-GARI + HON-GESA-GATAME

26 O-SOTO-GARI + JUJU-GATAME

27 O-UCHI-GARI + KATAKE-JIME

CONTROLETECHNIEK + WERPTECHNIEK

28 MOROTE-JIME + TOMOE-NAGE

■ UDE-GATAME + O-UCHI-GARI

29 UDE GARAMI + SASAE TSURI-KOMI-ASHI

CONTROLETECHNIEK + CONTROLETECHNIEK

31 HON-GESA-GATAME + KATA-GATAME

32 KUZURE-GESA-GATAME + ASHI-GATAME-JIME

33 YOKO-SHIHO-GATAME + UDE-GATAME

34 KATA-E-JIME + JUJU-GATAME

35 OKURI-ERI-JIME + KAMI-SH HO-GATAME

36 OKURI-ERI-J ME + KATAHA- ME

37 UDE-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME

38 UDE-GARAMI + WAK-GATAME

39 JUJU-GATAME + KATAKE-JIME

WERPTECHNIK + WERPTECHNIEK

O-UCHI-GARI + TA-OOTOSHI



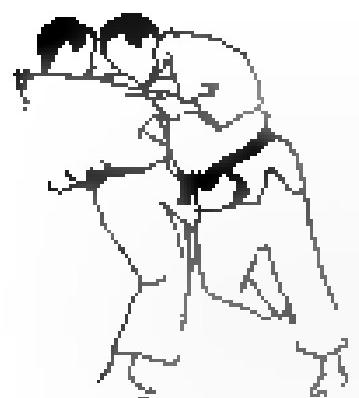
O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI



O-SOTO-GARI + HIZA-GURUMA



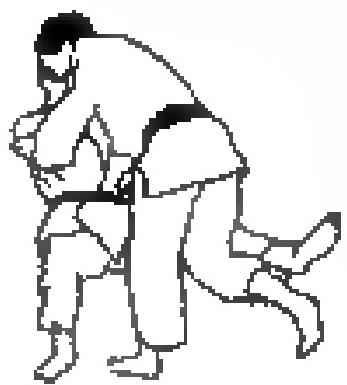
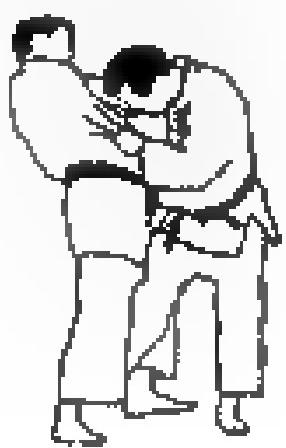
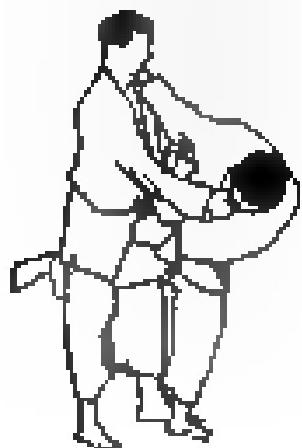
TAI-OTOSHI + O-UCHI-GARI



HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI



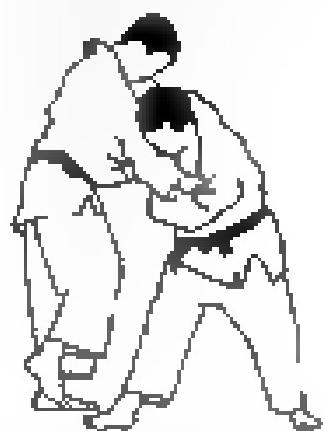
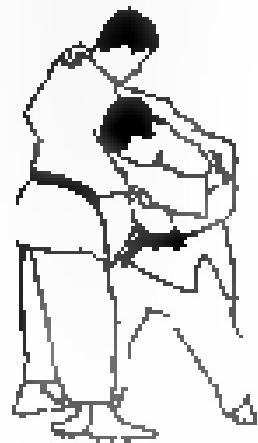
OUCHI-MATA + OUCHI-GARI



KO-UCHI-GARI + IPPON-SEOI-NAGE



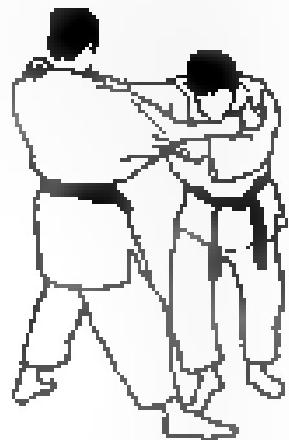
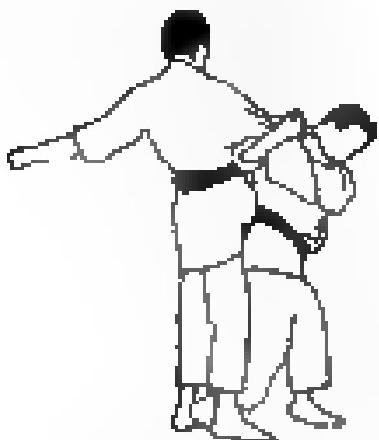
KO-UCHI-GARI + HANE-GOSH



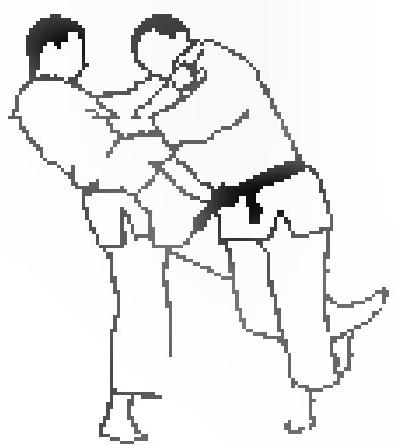
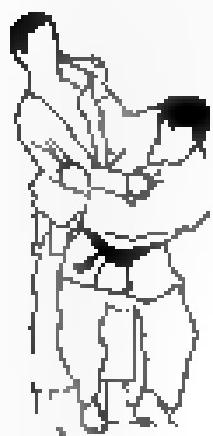
O-UCHI-GARI + UCHI-MATA



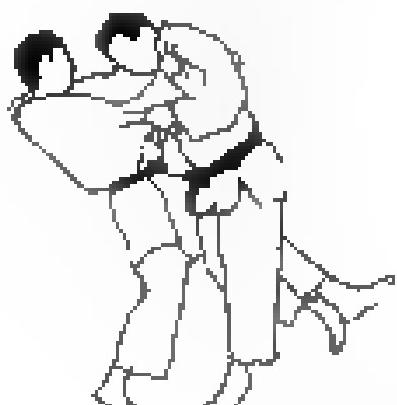
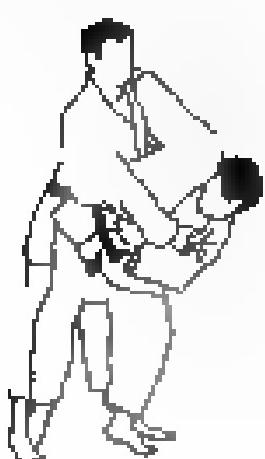
IPPON-SEOI-NAGE + KOUCHI-GARI



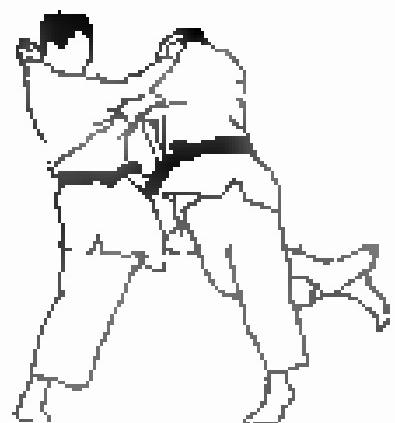
TSUR-KOMI-GOSHI + OUCHI-GARI



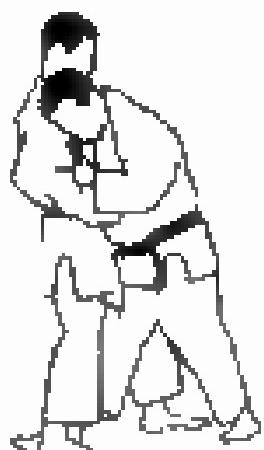
HANE-GOSHI + OUCHI-GARI



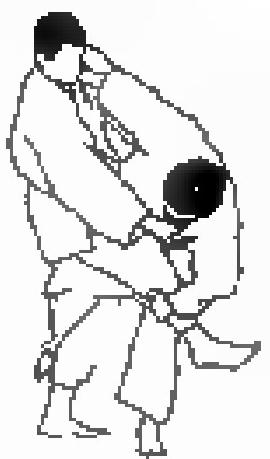
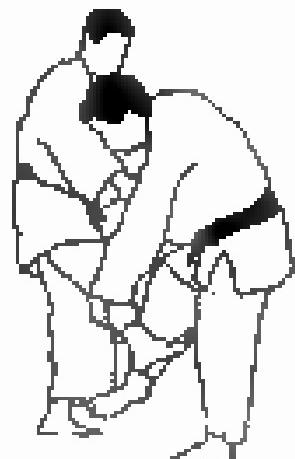
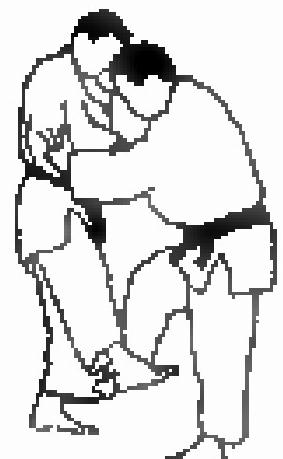
KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



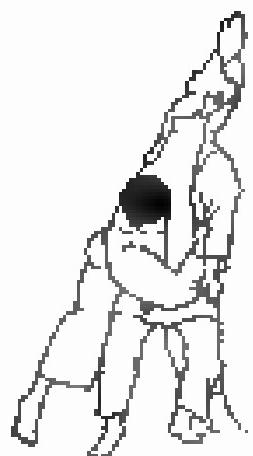
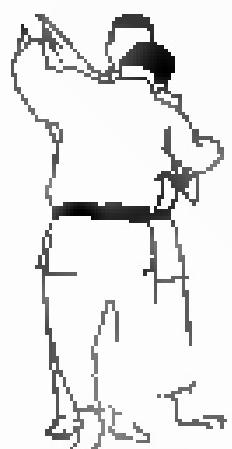
O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI



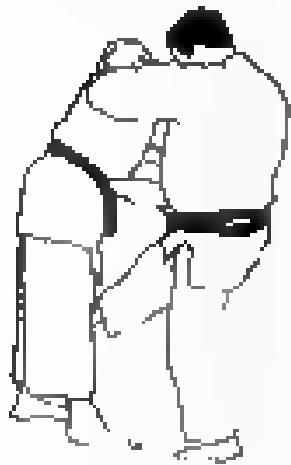
KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



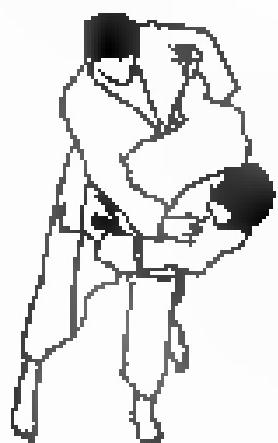
TSURIKOMI-GOSHI + SODE TSURIKOMI-GOSHI



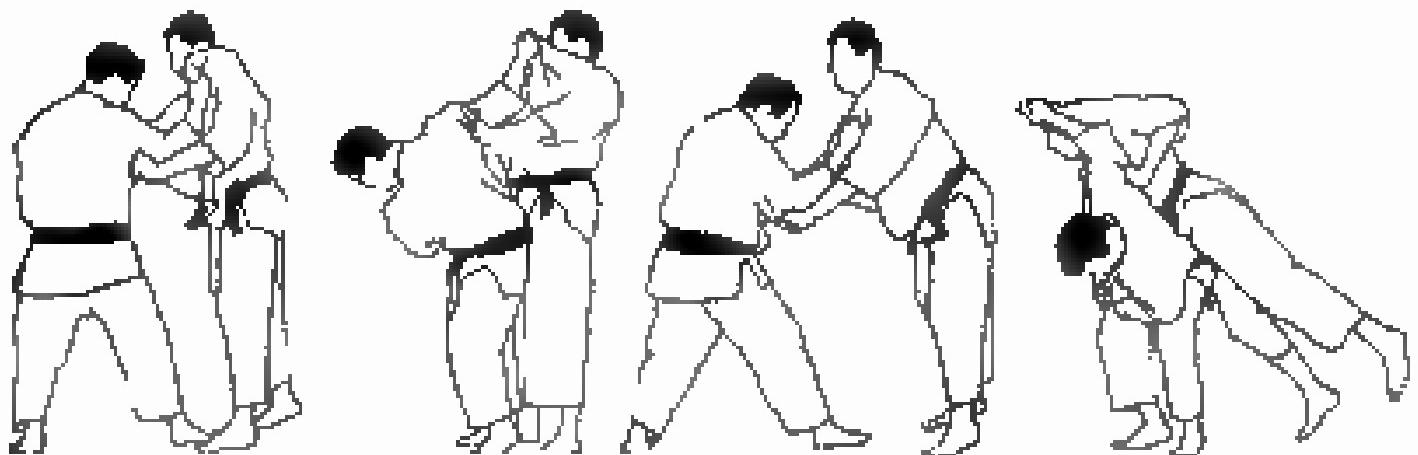
HIZA-GURUMA + SASAE TSURIKOMI-ASHI



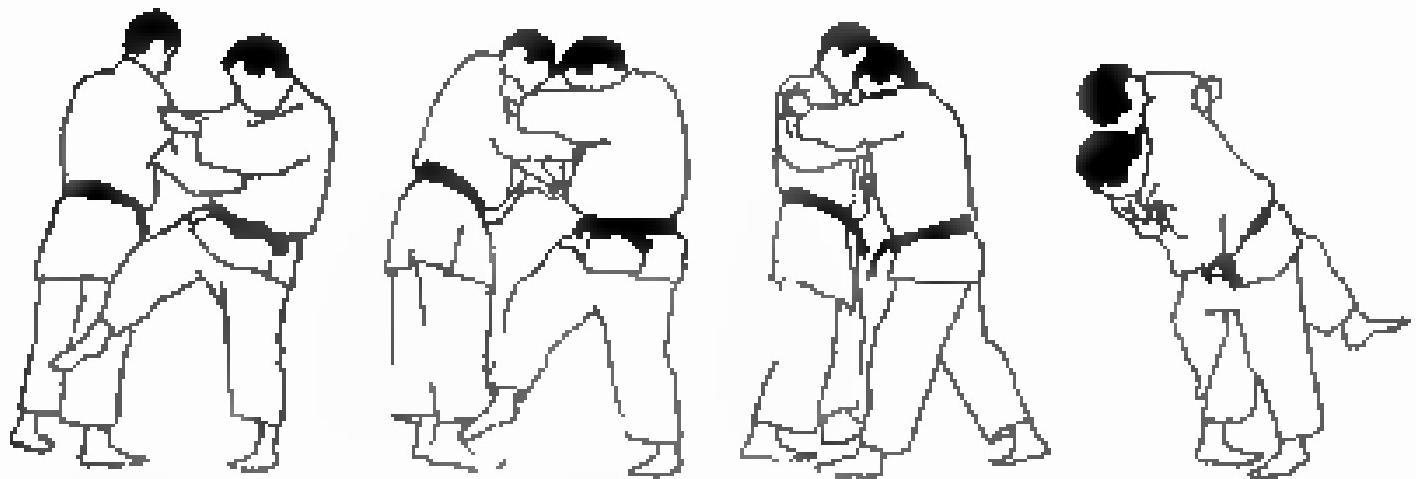
SASAE TSURIKOMI-ASHI + LOCHI-MATA



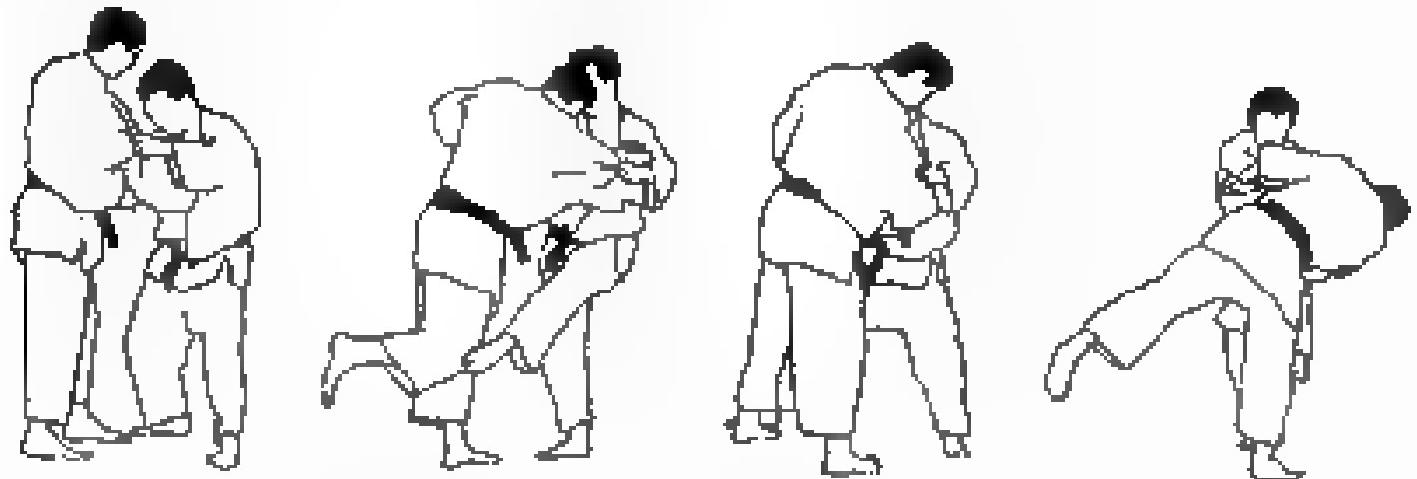
TSURIKOMI-GOSHI + TSURIKOMI-GOSHI



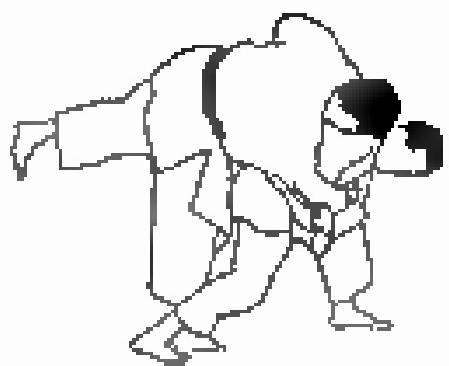
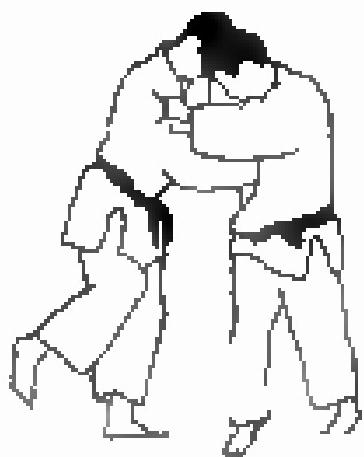
O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI



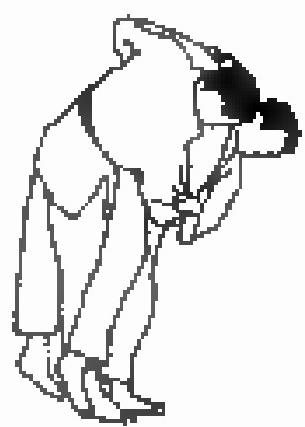
HIZA-GURUMA + HIZA-GURUMA



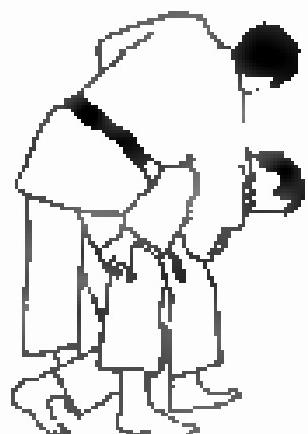
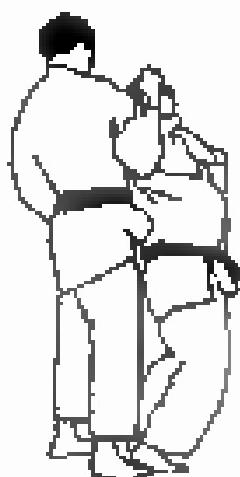
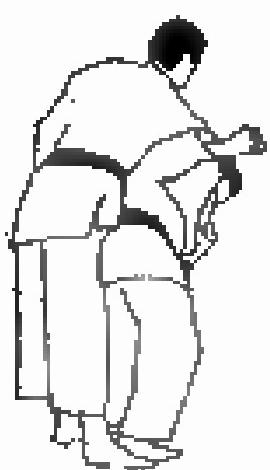
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + TAI-OTOSHI



HIZA-GURUMA + HARAI-GOSH

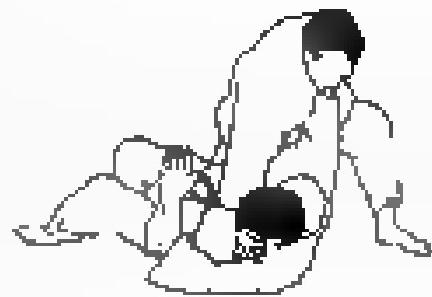
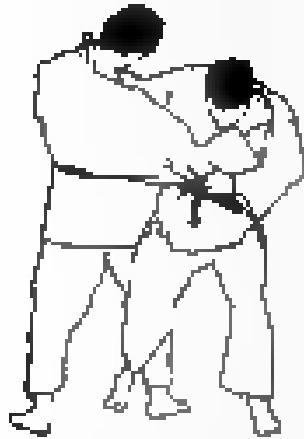


IPPON-SEOI-NAGE + SEOI-OTOSHI

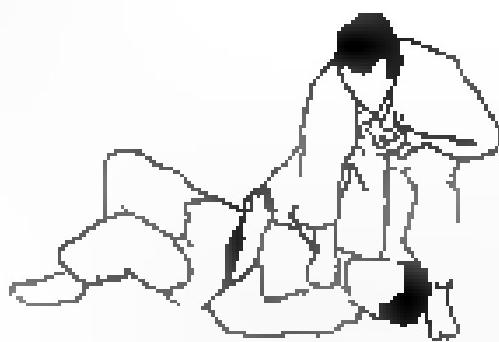
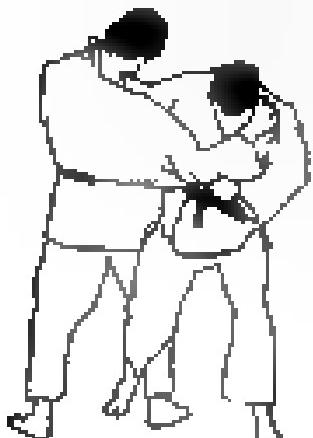


WERPTECHNIEK + KONTOROLETECHNIEK

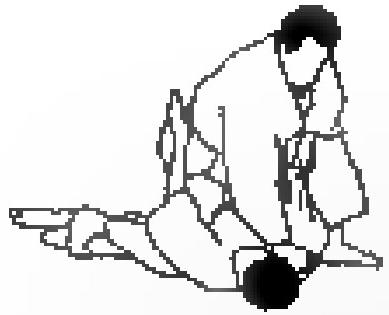
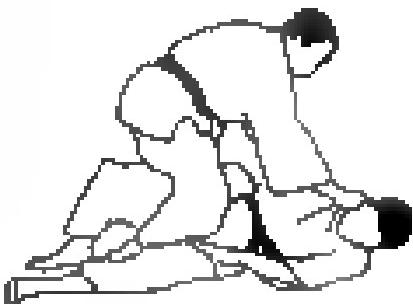
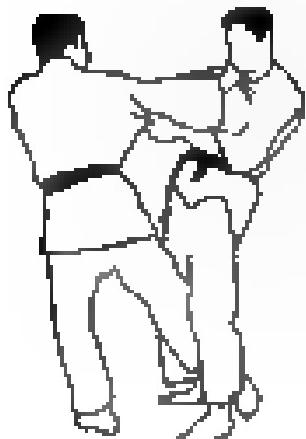
O-SOTO-GARI + HON-GESA-GATAME



O-SOTO-GARI + JUJI-GATAME

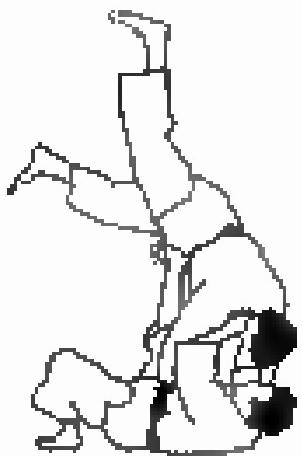
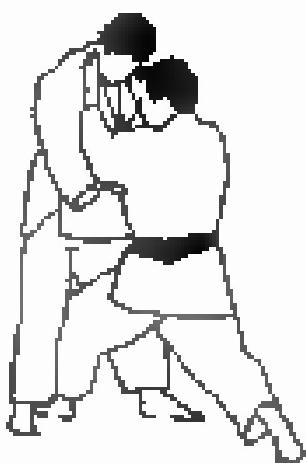
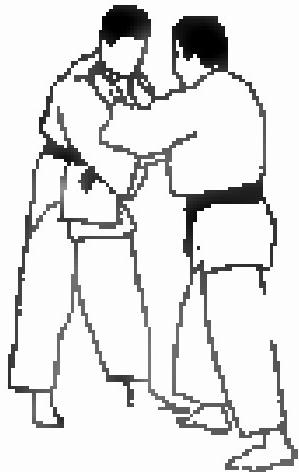


O-UCHI-GARI + KATAKATE JIME



KUNTROLETECHNIEK + WERPTECHNIEK

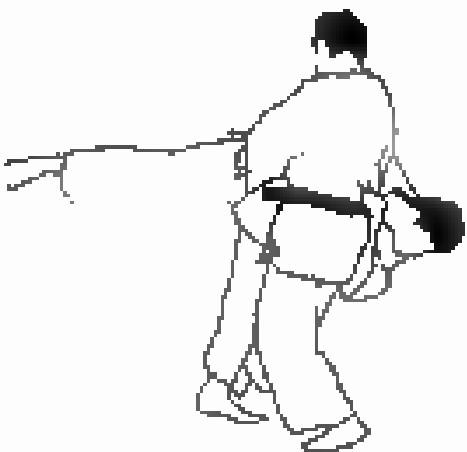
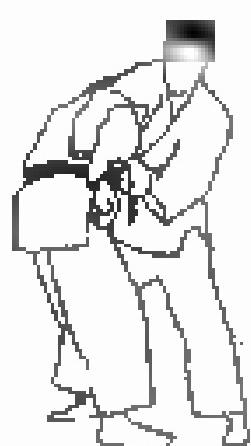
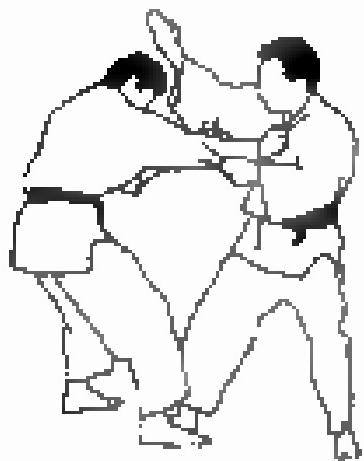
MOROTE-JIME + TOMOENAGE



UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



UDE-GARAMI + SASAE-TSURIKOMI-ASHI



KONTOLETECHNIK + KONTOLETECHNIK
HON-GESA-GATAME + KATA-GATAME



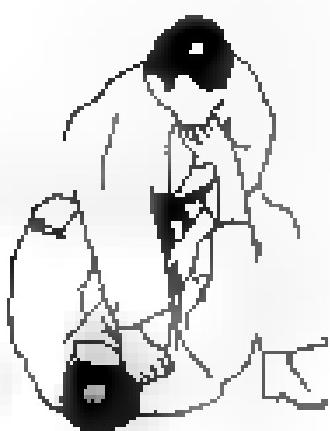
KUZURE-GESA-GATAME + ASHI-GATAME JIME



YOKOSHIHO-GATAME + UDE-GATAME



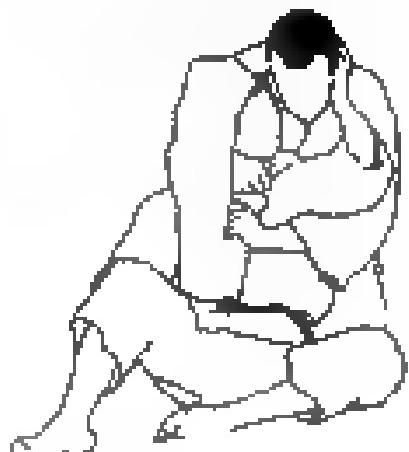
KATATE-JIME + JUJI-GATAME



OKURI-ERI-JIME + KAM-SHIHO-GATAME



OKURI-ERI-JIME + KATAHA-JIME



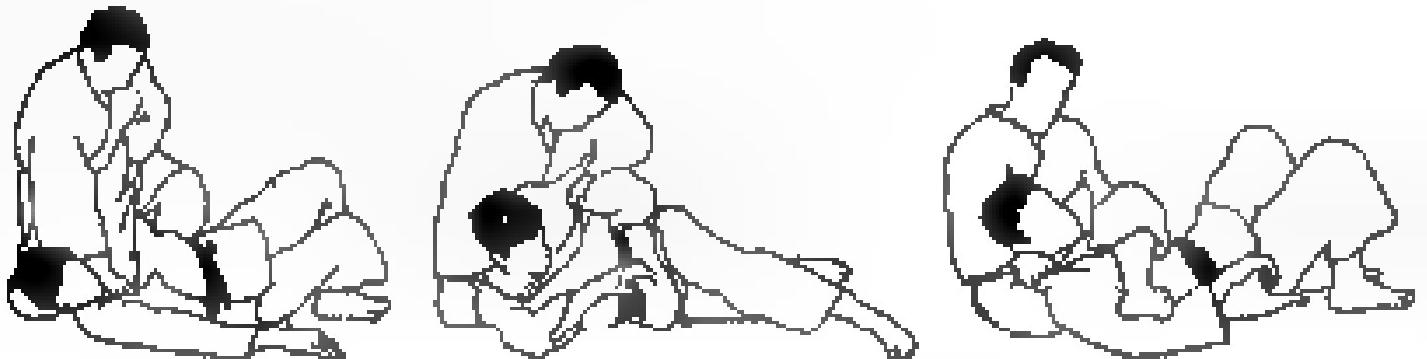
JOE-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME

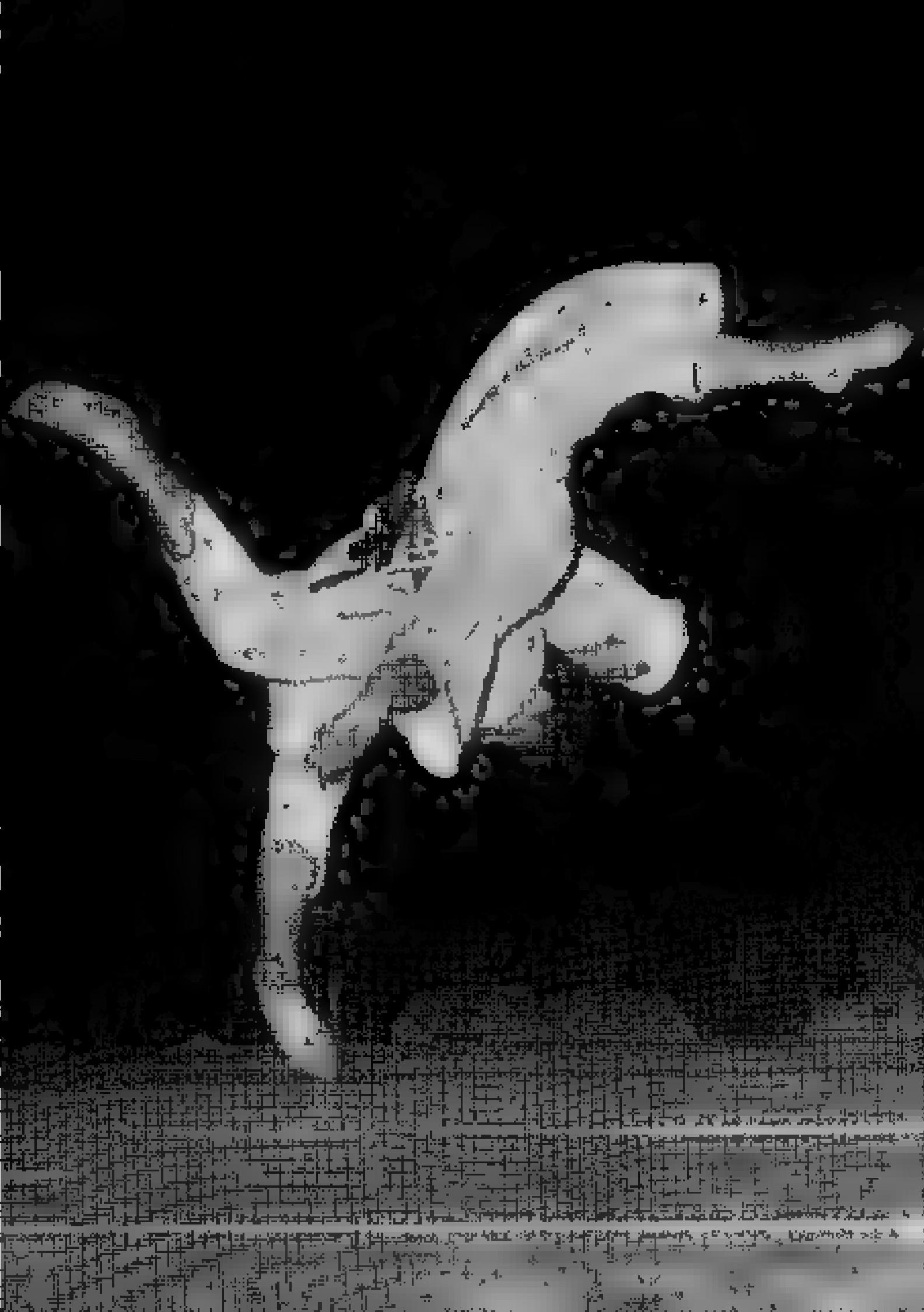


JOE-GARAME + WAKI-GATAME



JUJI-GATAME + KATAKE-JIME

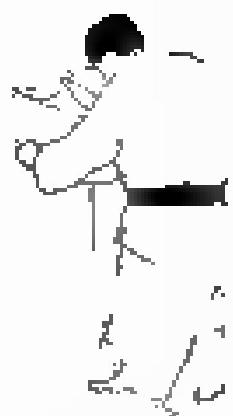




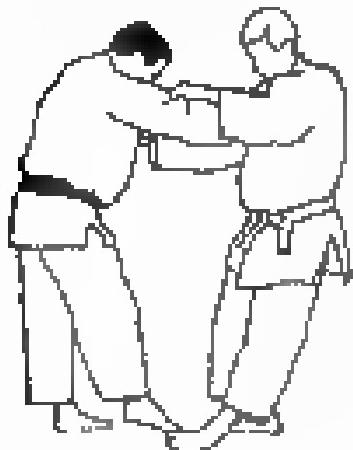
OVERGANGEN (TEGENWORPEN)

- 1 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 2 DE-ASHI-BARAI + TSUBAME-GAESHI (DE-ASHI-BARA)
- 3 O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI-GAESHI
- 4 O-JCHI-GARI + O-JCHI-GARI-GAESHI
- 5 KO SOTO-GAKE + UCHI-MATA
- 6 UCHI-MATA + UKI-OTOSHI
- 7 HIZA-GURJMA + O-JCHI GARI
- 8 KO-UCHI GARI + SASAE TSURI KOMI-ASHI
- 9 HANE-GOSHI + HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
- 10 O-JCHI-GARI + UKI-WAZA
- 11 DE-ASHI-BARAI + O-SOTO-GARI
- 12 UCHI-MATA + SJUKU-NAGE
- 13 IPPON-SEOI-NAGE + HADAKAJIME
- 14 TOMOE-NAGE + HON-GESA-GATAME
- 15 KO-UCHI-GARI + HIZA-GATAME
- 16 MOROTE JIME + TOMOE-NAGE
- 17 KATA-JIJII-JIME + SODE TSURI-KOMI-GOSHI
- 18 UDE-GATAME + O-UCHI-GARI
- 19 HON-GESA-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME
- 20 KAMI-SHIHO-GATAME + ASHI-GATAME-JIME
- 21 YOKO-SHIHO-GATAME + UDE-GATAME
- 22 KATAKE-JIME + WAKI-GATAME
- 23 NAMI-JUJI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME
- 24 MOROTE-JIME + JUJI-GATAME
- 25 UDE-GARAMI + UDE GARAMI
- 26 JUJI-GATAME + KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
- 27 UDE-GATAME + ASHI-GATAME-JIME

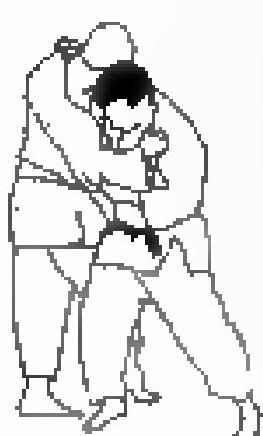
SASAF-TSU RI-KOMI-ASHI + SASAL-TSU RI-KOMI-ASHI



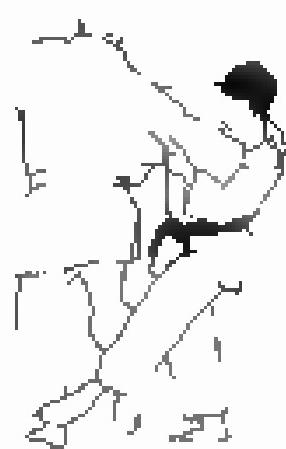
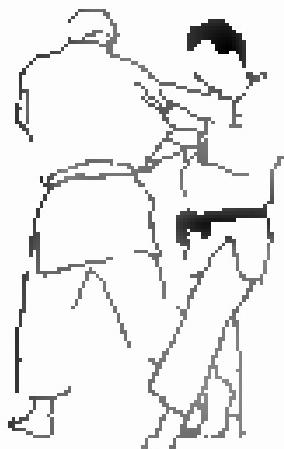
DE-ASHI-BARA + TSUBAME-GAESHI (DE ASHI-BARAI)



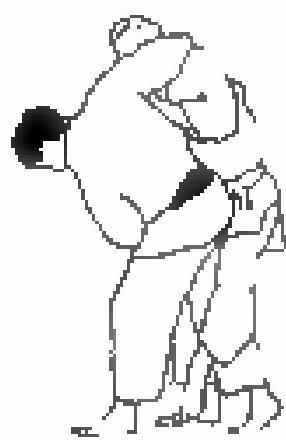
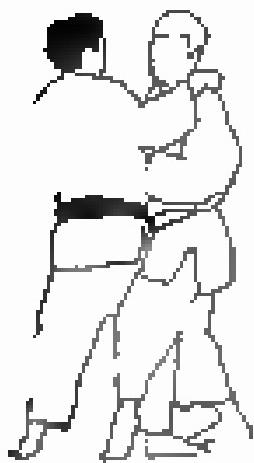
O-SOTO-GAR + O-SOTO-GAR-GAESHI



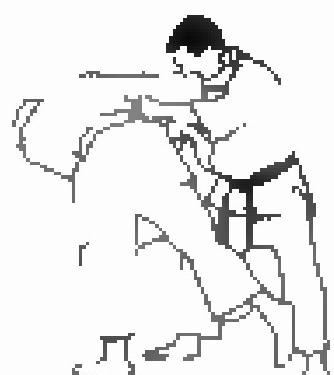
OUCHI-GAR. + OUCHI-GAR-GAESHI



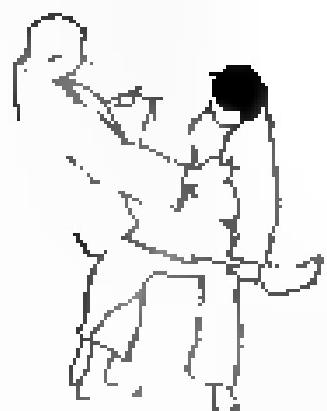
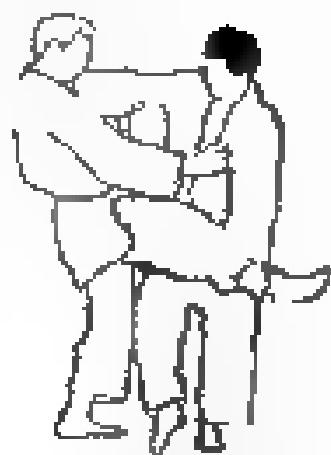
KO-SOTO-GAKE + UCHIMATA



UCHIMATA + UKI-OTOSHI



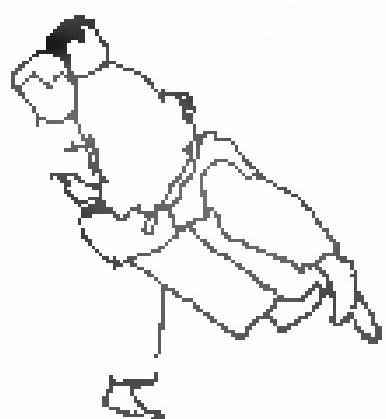
HIZA-GURUMA + O-UCHI-GARI



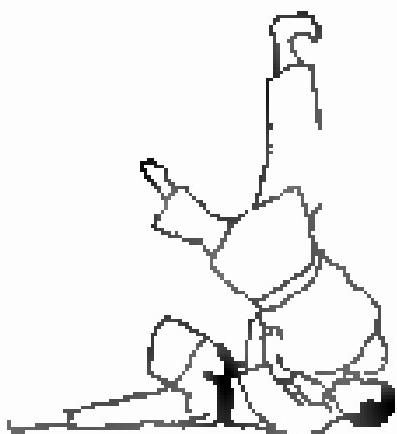
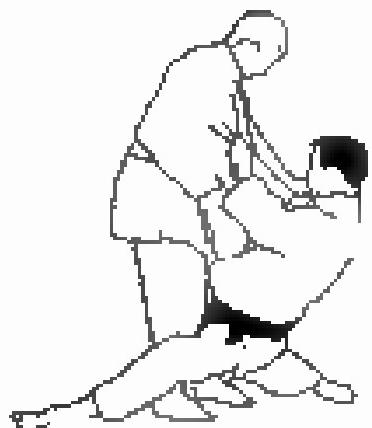
KO-UCHI-GARI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



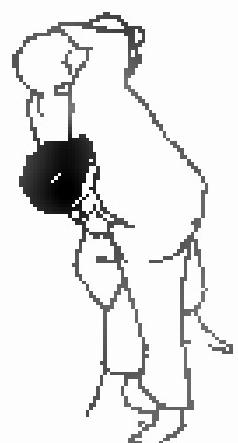
HANE-GOSH + HARA-TSURI KOMI ASH.



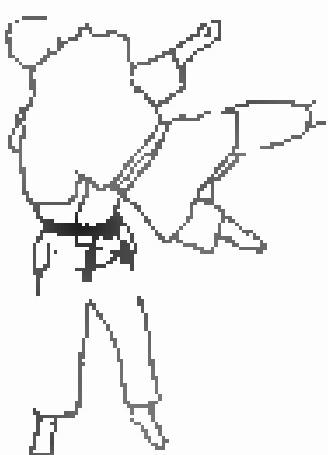
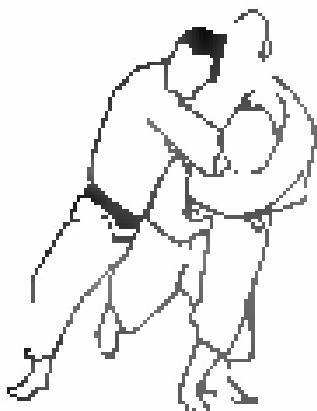
O-UCHI-GARI + UKI-WAZA



DE-ASHI-BARAI + O-SOTO-GARI



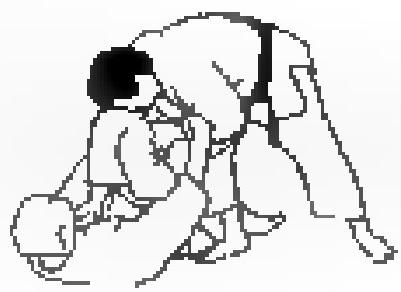
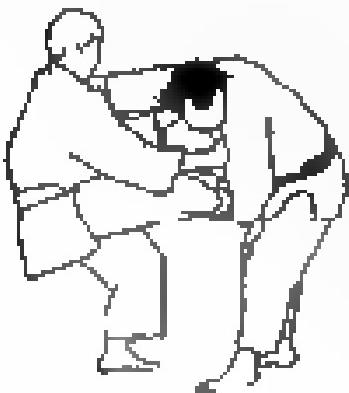
UCHI-MATA + SUKUI-NAGE



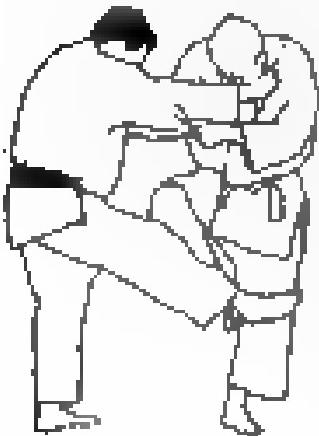
IPPON-SEOI-NAGE + HADAKA-JIME



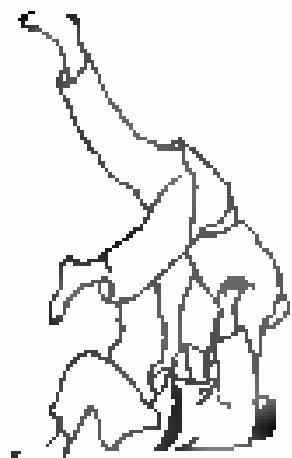
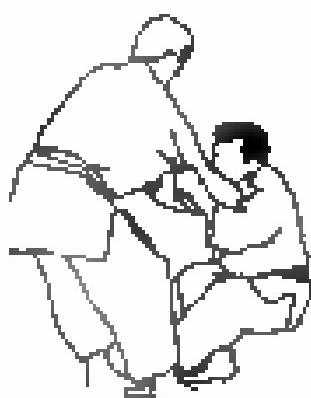
TOMOE-NAGE + HON-GESA-GATAME



KO-UCHI-GARI + HIZA-GATAME



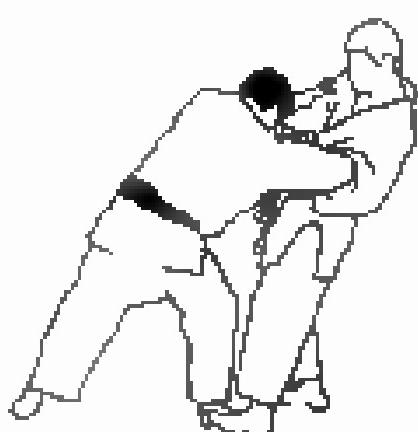
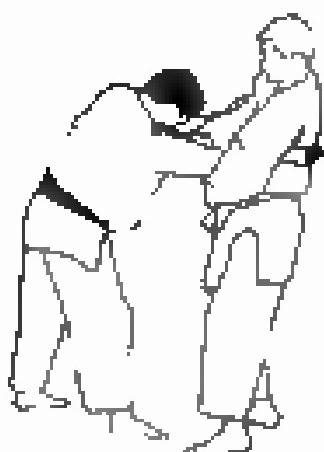
MOROTE-JIME + TOMOE-NAGE



KATA-SUJI-JIME + SODE-TSURU-KOMI-GOSHI



UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



HON-CESA-GATAME + KIZURE-GESA-GATAME



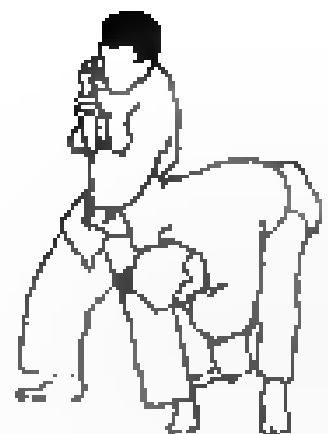
KAMI-SHI-HO-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



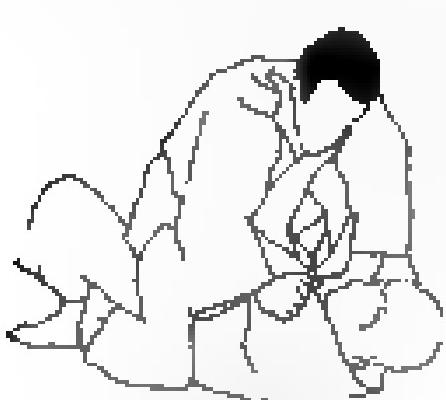
YOKOASHI-HO-GATAME + UDE-GATAME



KATATE-JIME + WAKI-GATAME



NAMIKUJI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME



MOROTE JIME + JUJI-GATAME



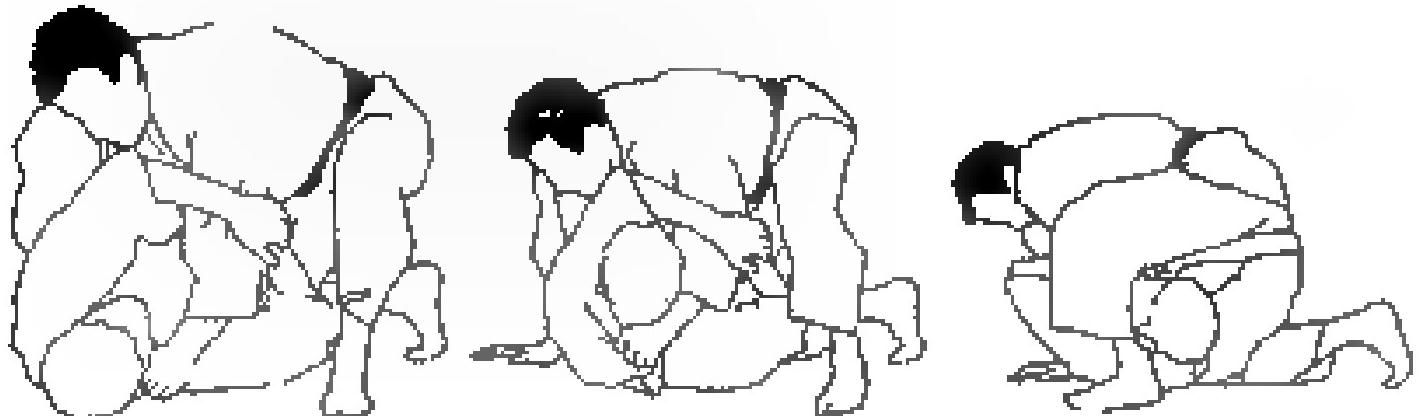
UDE-GARAMI + UDE-GARAMI



JU-JI-GATAME + KIJURE-YOKO-SHIHO-GATAME



UDE-GATAME + ASHI-GATAME-JIME





HOUDGREPEN

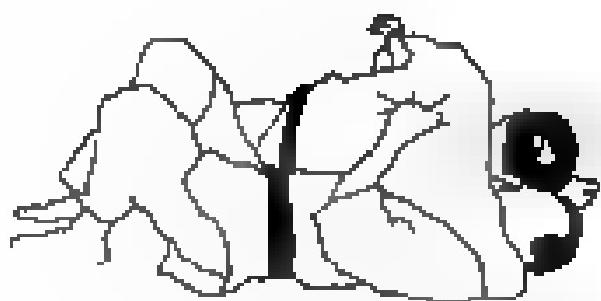
- 1 HON-GESA-GATAME / Fundamenteel-flank-houden
- 2 KUZURE-GESA-GATAME / Variat e-flank-houden
- 3 KATA-GATAME / Schouder-houden
- 4 MAKURA-GESA-GATAME Hoofdkussen-flank-houden
- 5 USHIRO-GESA-GATAME / Achterwaarts-flank-houden
- 6 YOKOASHIHO-GATAME , Zijdelings-4 punten-houden
- 7 KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME , Variatie-zijdelings-4 punten-houden
- 8 KAMI-SHIHO-GATAME / Bovenop-4 punten-houden
- 9 KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME / Variatie-bovenop-4 punten-houden
- 10 TATE-SHIHO-GATAME Recht/verticaal-4 punten-houden
- 11 KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME / Variatie-recht/vert kaal-4 punten-houden

HON-GESA-GATAME

Voor



Achter



KUZURE-GESA-GATAME

Voor

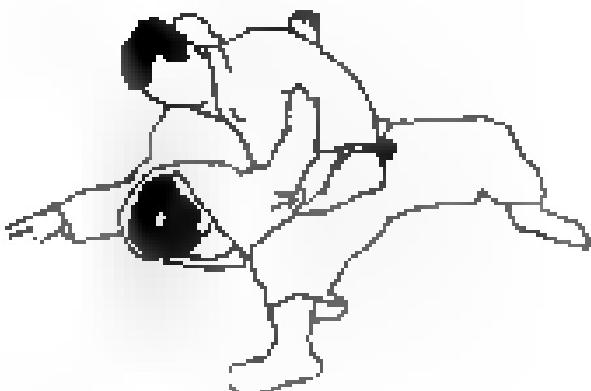
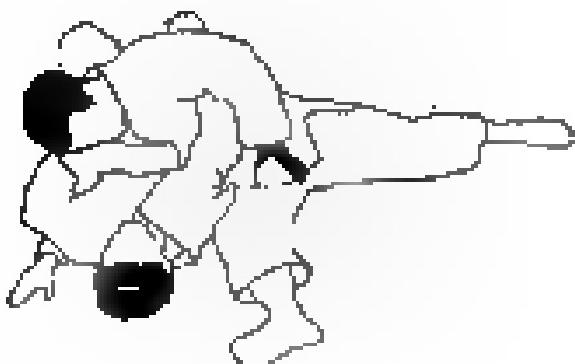


Achter



B

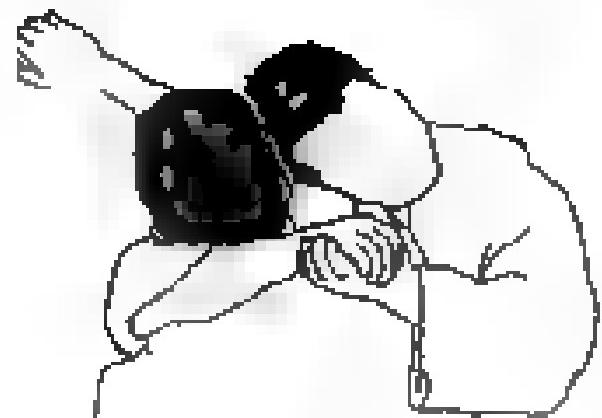
C



KATA-GATAME



Detail



Variatie



MAKLRA-GESA-GATAME

Variatie



JSHIRO-GESA-GATAME

Voor



Achter

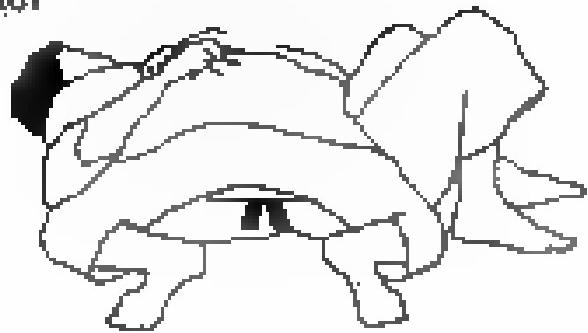


YOKO-SHIHO-GATAME

Voor



Achter

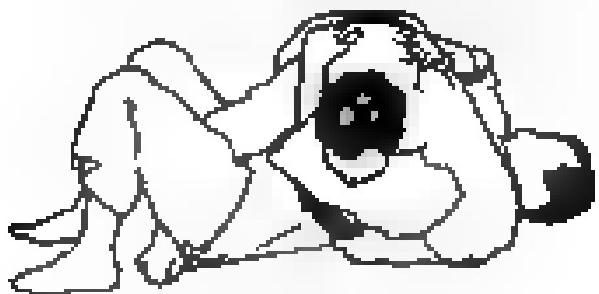


Andere plaatsing der benen

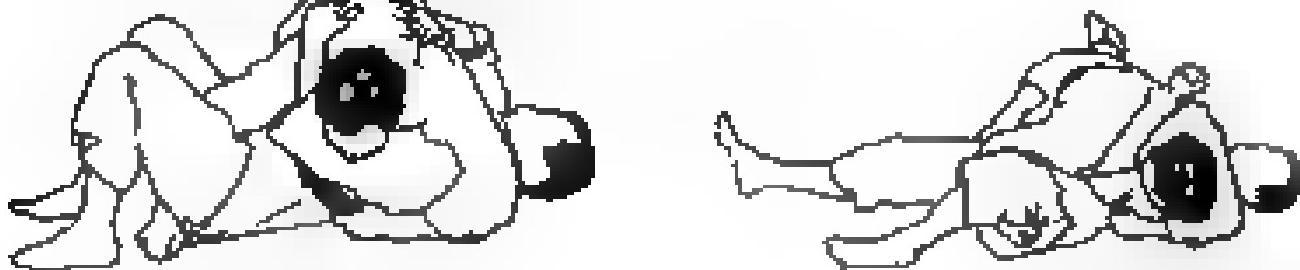


KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

A



B



C

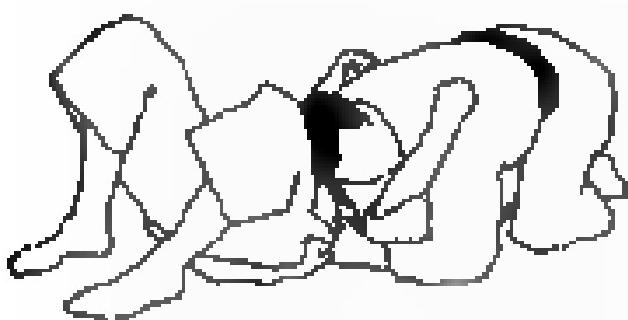


D



KAMI-SHIHO-GATAME

Detail

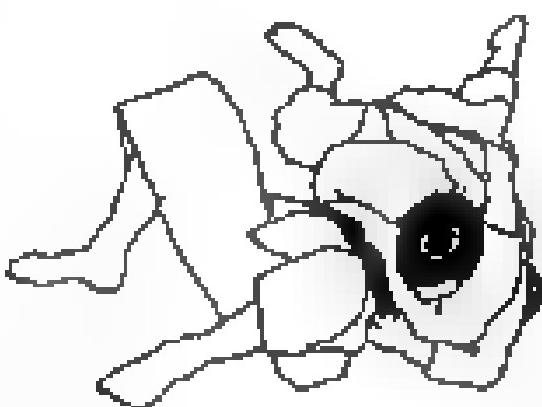


KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

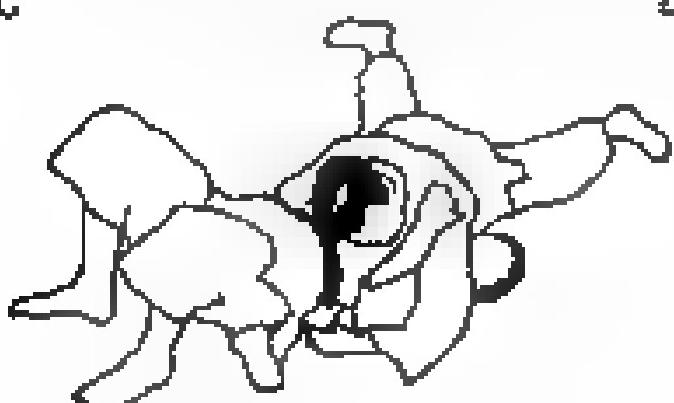
A



B



C



D



E



F



TATE-SHIHO-GATAME



Zij-aanzicht

Detail van onderen gezien



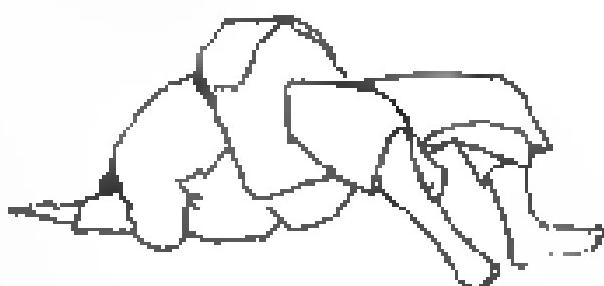
Plaatsing voeten bij brug van Uke



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

A

Detail van onderen gezien



B

Detail van onderen gezien

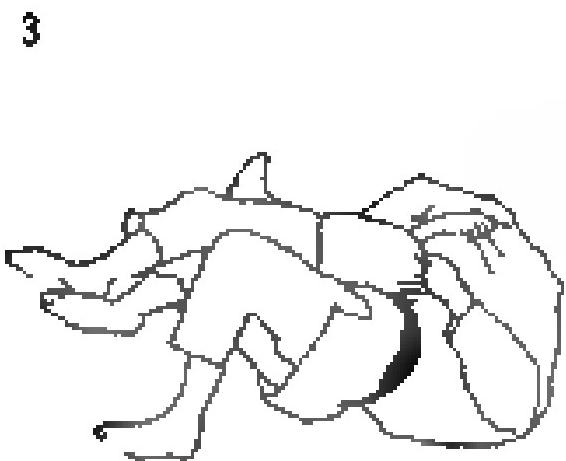
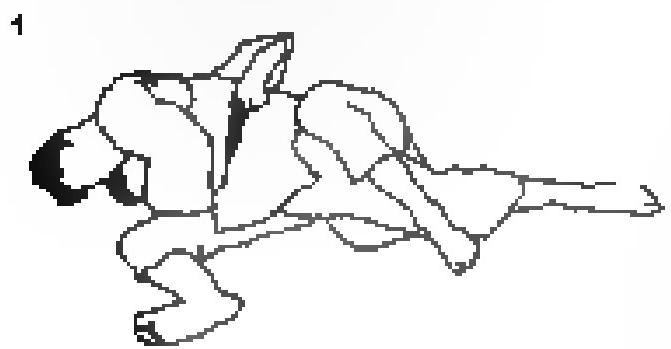




BEVRIJDING HOUDGREPEN

- 1 HON-GESA-GATAME**
- 2 KUZURE-GESA-GATAME**
- 3 KATA-GATAME**
- 4 MAKURA-GESA-GATAME**
- 5 USHIRO-GESA-GATAME**
- 6 YOKO-SH HO-GATAME**
- 7 KUZURE-YOKO-SH HO-GATAME**
- 8 KAMI-SHIHO-GATAME**
- 9 KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME**
- 10 TATE-SH HO-GATAME**
- 11 KUZURE TATE SHIHO-GATAME**

Bevrijding HONGESA-GATAME



Bevrijding HON-GEŠA-GATAME

1 - 2

Uke grijpt Tori bij de gordel en bij de judogi en trekt hem stevig tegen zich aan. Hij omstrengelt met linkerbeen het linkerbeen van Tori. Zich steunende op zijn rechtervoet, draait hij Tori langs de andere kant over.

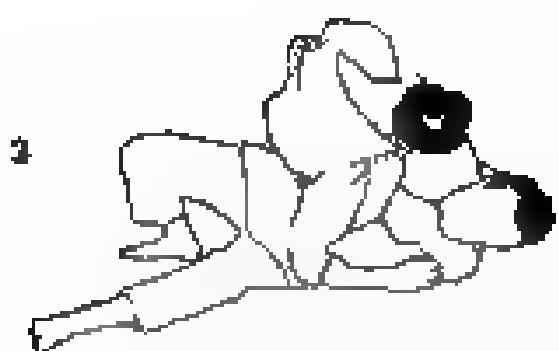
3 - 4

Uke grijpt Tori bij de gordel en bij de judogi en trekt hem stevig tegen zich aan. Zijn voeten vast in de mat staande, draait hij Tori langs de andere kant over.

5 - 6

Uke zorgt ervoor dat zijn rechter arm niet volledig vast zit. Door een snelle trekbeweging van die arm en zich draaiend op zijn buik in de richting van Tori, trekt Uke zijn knie in en bevrijdt zich.

Bewijding KUZURE-GESA-GATAME



Bevrijding KUZURE-GESA-GATAME

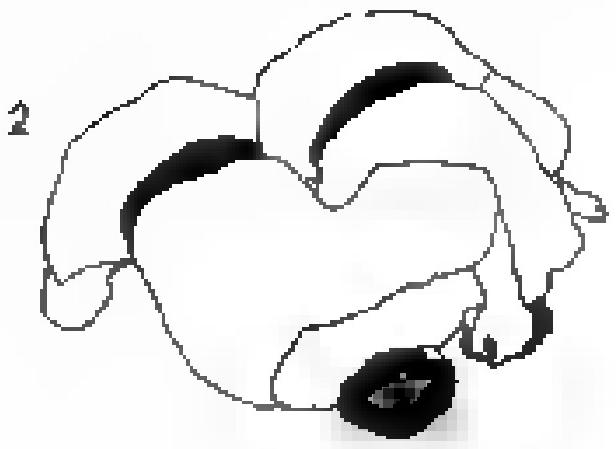
1 - 2

Uke draait zich lichtjes op zijn rechterzijde, ervoor zorgend dat zijn rechterarm niet volledig onder controle zit. Hij plaatst beide handen op de linker elleboog van Tori en zijn rechter elleboog tegen diens buik. Door een krachtige beweging in de richting van zijn linkerschouder draait hij Tori over.

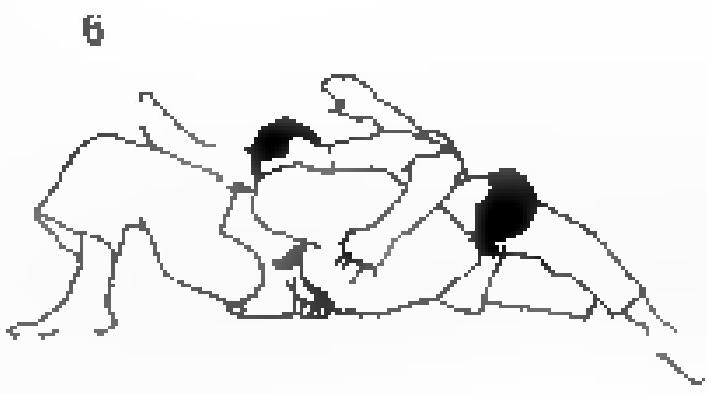
3 - 4 - 5

Uke draait zich op zijn linkerzijde en maakt met zijn linkerarm een opening, zodanig dat hij zijn linkerknie er tussen kan brengen. Vervolgens richt hij zich op en komt boven Tori te liggen.

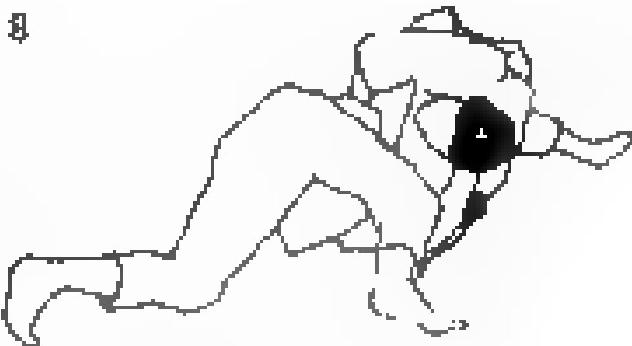
Bevrijding KATA-GATAME



Bevrijding MAKURA-GESA-GATAME



Bevrijding USHIRO-GESA-GA AME



Bevrijding KATA-GATAME

1 - 2

Uke duwt met zijn linkerhand tegen zijn rechtervulst, zijn rechterarm tussen beide hoofden door. Hij drukt sterk op zijn rechterschouder. Op het ogenblik dat de greep van Tori verzwakt, draait hij verder tot op zijn knieën en bevrijdt zich alzo.

3 - 4

Uke duwt met zijn rechterarm tegen de hand van Tori met de hulp van zijn linkerhand. Hij draait vervolgens over zijn linkerschouder zich alzo bevrijdend.

Bevrijding MAKURA-GEŠA-GATAME

5 - 6

Uke grijpt Tori vast met beide handen. Hij draait zijn lichaam in hun beide lengteas. trekt en duwt Tori vervolgens rugwaarts op zijn rug.

Bevrijding USHIRO-GEŠA-GATAME

7 - 8

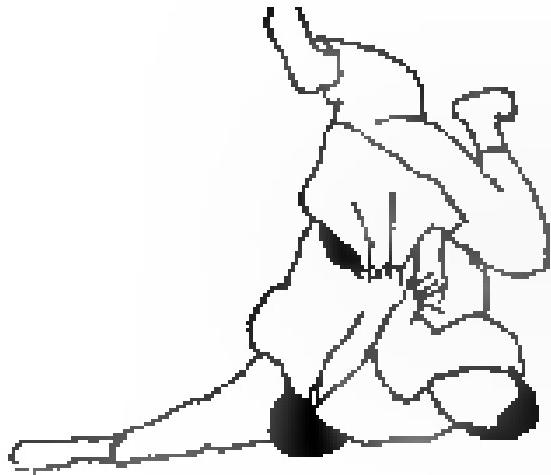
Uke pakt Tori met beide handen vast. Hij duwt hem rugwaarts al bruggend en met behulp van zijn handen en kantelt vervolgens over, zodat Tori op zijn rug komt te liggen.

Bevrijding YOKO-SHIHO-GATAME

1



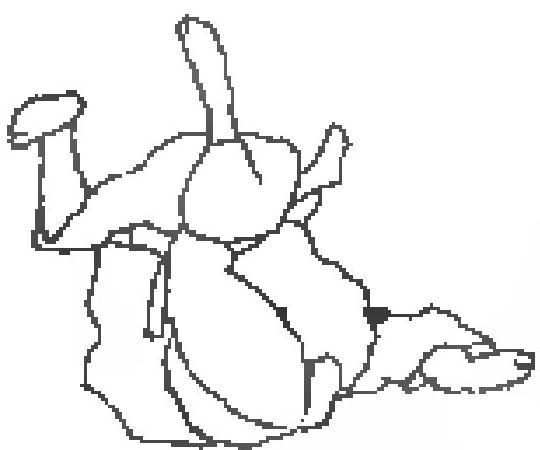
2



3



4



Bevrijding KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

5



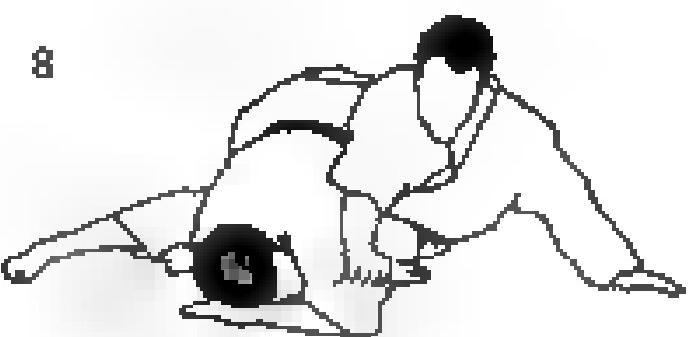
6



7



8



Bevrijding YOKO-SHIHO-GATAME

1 - 2

Uke plaatst zijn rechtervoorarm onder de buik van Tori en grijpt met de linkerhand diens gordel vast. Hij draait zich vervolgens op zijn rechterzijde a zo een sterke reactie van Tori uit eindend. Uke maakt hiervan gebruik door hem over te dresen.

3 - 4

Uke draait zich op zijn rechterzijde en duwt Tori met beide handen achteruit. gelijktijdig maakt hij een beweging met zijn zitvlak zodat er een opening komt tussen beide lichamen. Uke maakt hiervan gebruik om er zijn gebogen rechterbeen tussen te plaatsen in kontakt met Tori's buik. Uke draait zich in de lengteas van Tori en duwt hem met behulp van zijn handen en been langs de andere kant over.

Bevrijding KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

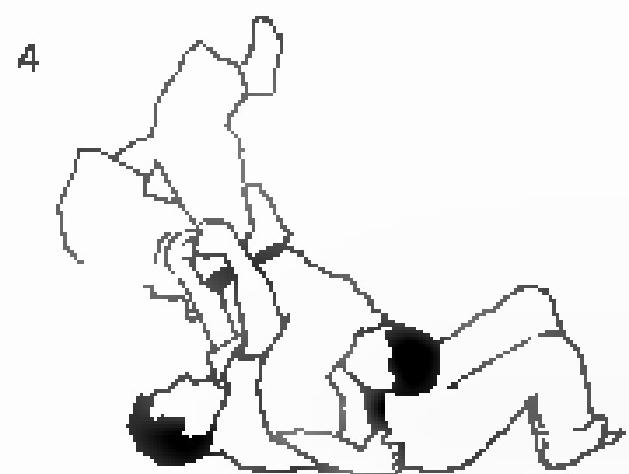
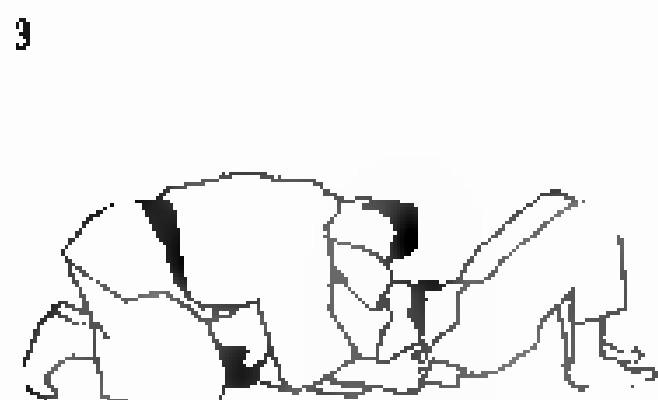
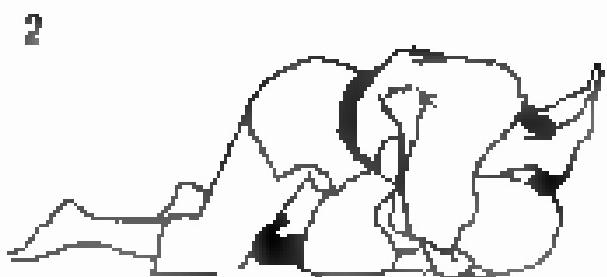
5 - 6

Uke duwt met beide handen Tori weg en plaatst dan zijn linkerbeen tegen de hals van Tori. Hij vervolgt en bevrijdt zich.

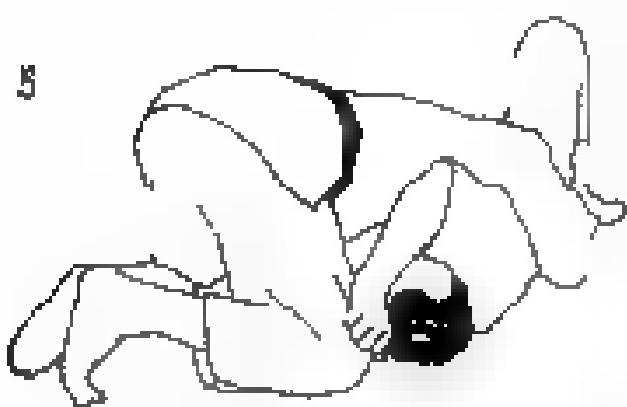
7 - 8

Uke duwt met rechterhand de linkerarm van Tori weg. Vervolgens grijpt hij met linkerhand eveneens die arm en duwt Tori volledig naar achteren. Uke komt recht, door een staun te nemen op de grond met zijn linkerhand, en bevrijdt zich.

Bevrijding KAMI-SHIHO-GATAME



Bevrijding KIZJRE-KAMI-SHIHO-GATAME



Bevrijding KAMI-SHIKO-GATAME

1 - 2

Uke zorgt ervoor zich niet volledig vast te laten grijpen, zodat hij beide handen tegen de borst van Tori kan plaatsen. Hij heft Tori op, plaatst beide knieën ertussen en met kleine schokbewegingen verplaatst hij beurtelings beide knieën in de richting van de buik van Tori en bevrijdt zich.

3 - 4

Uke zorgt dat Tori de greep niet volledig kan aanzetten, zodat hij met beide armen tegen diens buik kan aandrukken. Door een zodanige reactie uit te lokken, dat Tori met zijn hoofd vooruit komt, kan Uke hem makkelijk overkantelen en zich bevrijden.

Bevrijding KIZURE-KAMI-SHIKO-GATAME

5 - 6

Variatie blz. 70 , F

Uke grijpt met beide handen de knieën van Tori vast. Al duwend draait hij zich naar links op zijn buik.

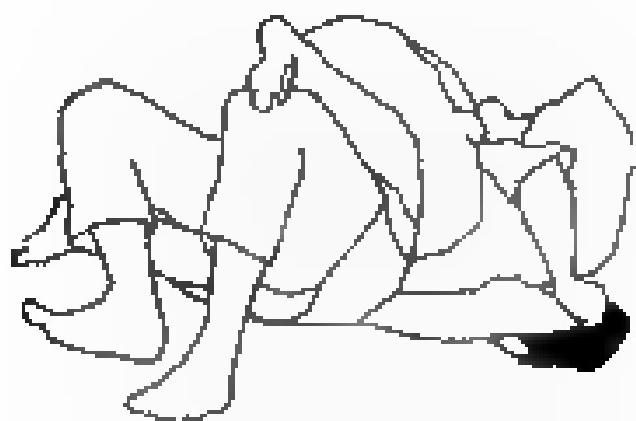
7 - 8

Variatie blz 70 / A

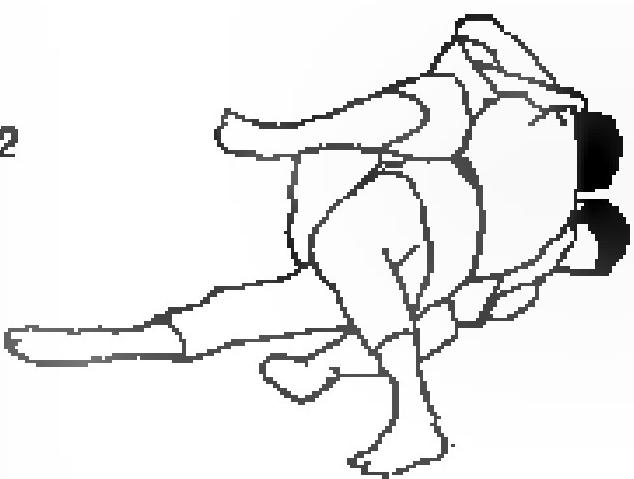
Uke duwt Tori eerst opzij met behulp van beide armen tegen de hals. Vervolgens draait hij zich op zijn rechterzijde en grijpt met beide benen het rechterbeen van Tori vast. Uke draait zich verder op zijn buik en bevrijdt zich.

Bevrijding TATE-SHIHO-GATAME

1



2



Bevrijding KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

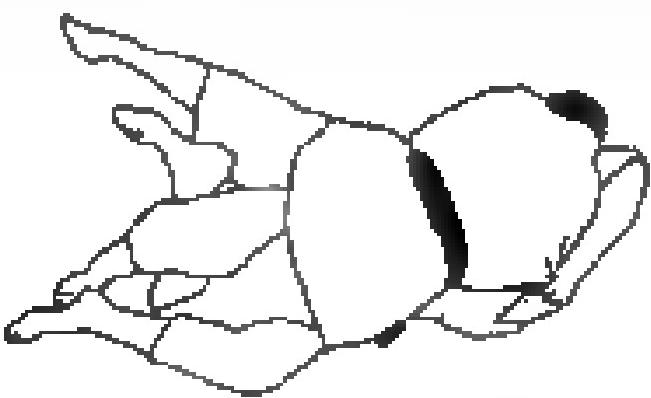
3



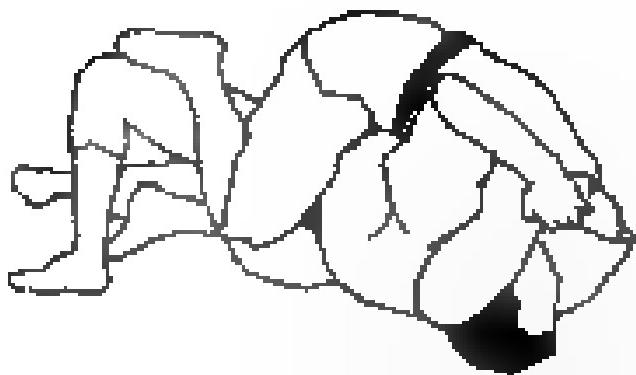
4



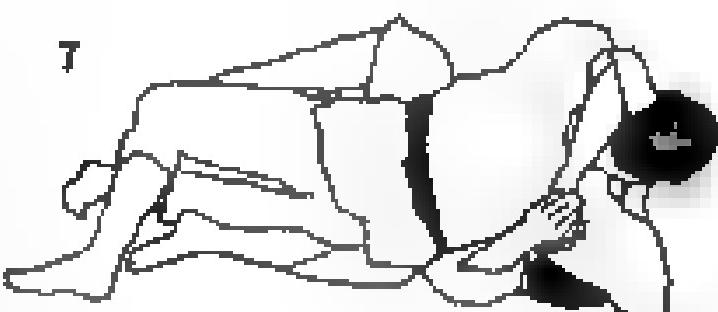
5



6



7



Bevrijding TATE-SHIHO-GATAME

1 - 2

Uke draait naar links om een reukbe uit te lokken vervolgens
brugt hij draait naar rechts en bevrijdt zich.

Bevrijding KIZURE-TATE-SHIHO-GATAME

3 - 4 - 5

Variatie blz. 71 / B

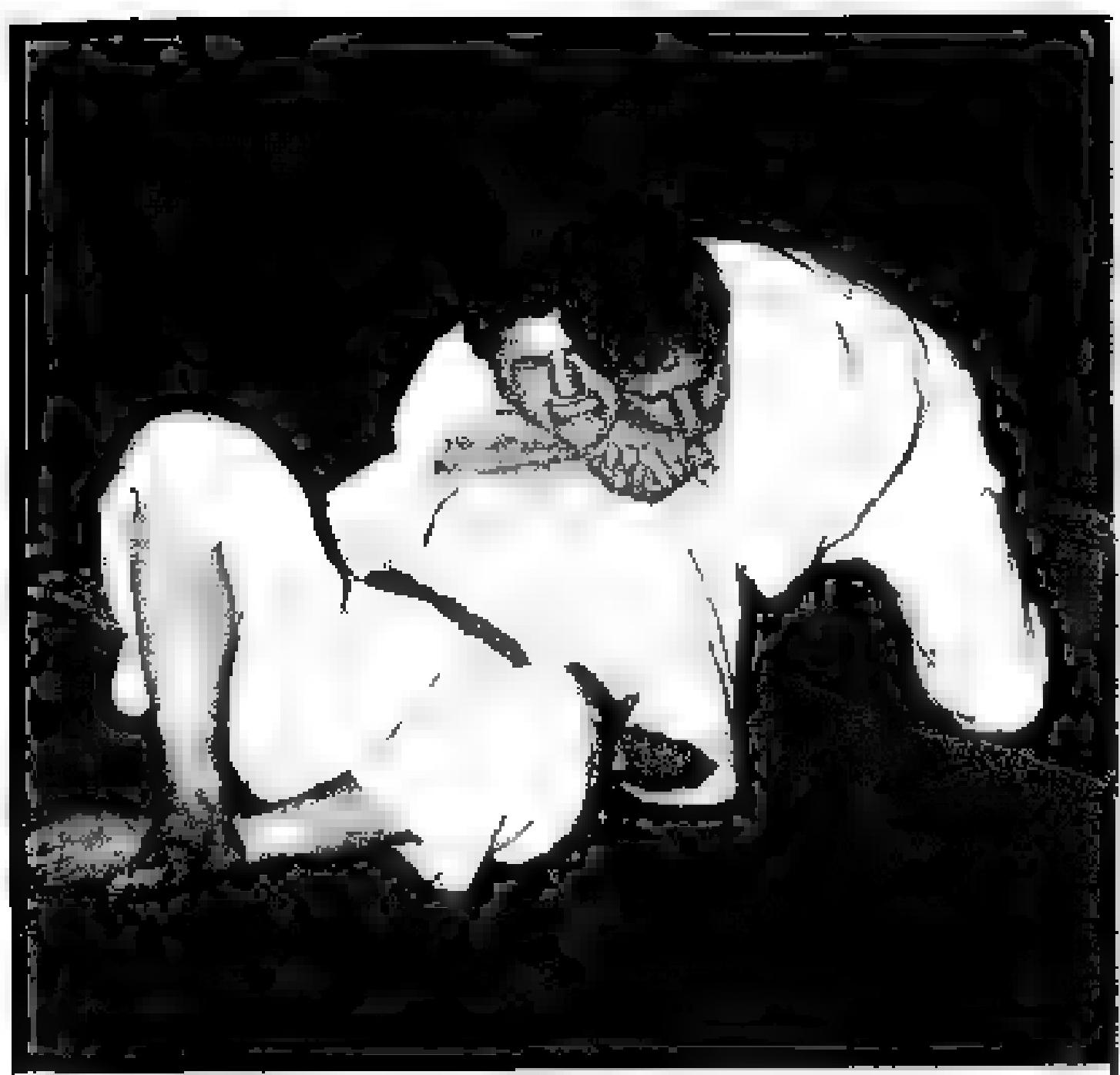
Uke grijpt met linkerhand het rechterbeen van Tori vast en heft
het, zodat hij dat been in schaar kan nemen.

Uke trekt vervolgens Tori krachtig naar zijn eigen linkerzijde en
draait hem over, geholpen door de steun van zijn rechterschoot.

6 - 7

Variatie blz. 71 / B

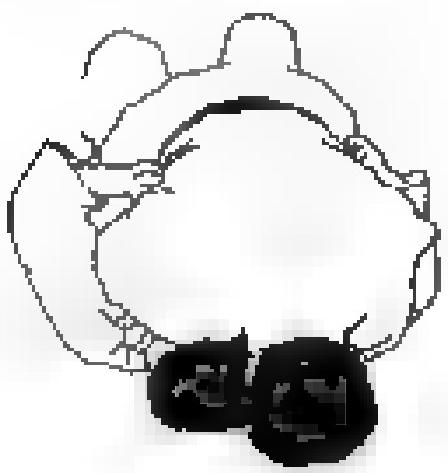
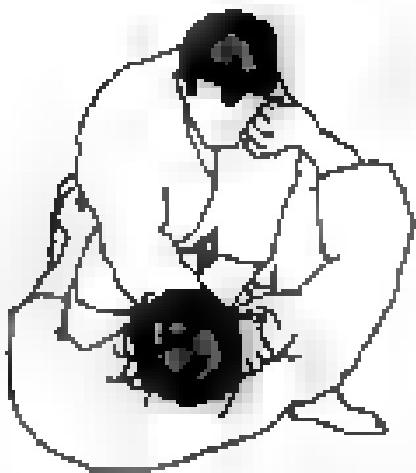
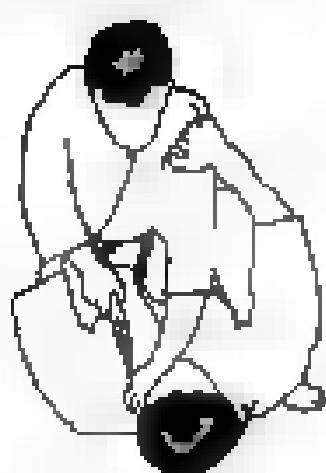
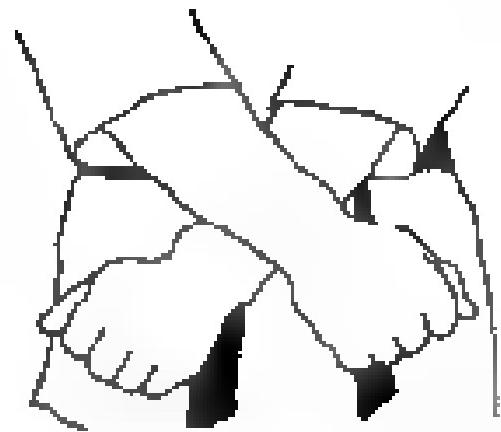
Uke drukt en duwt gekleed zijn rechterarm tussen de beide
hoofden Tori kantelt op zijn rechterzijde, zodat Uke de bovenpositie
kan nemen.



WURGINGEN

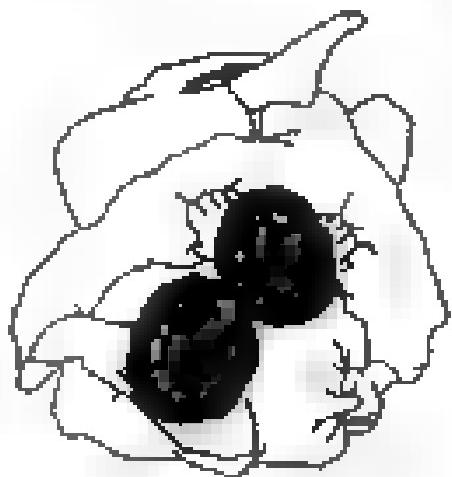
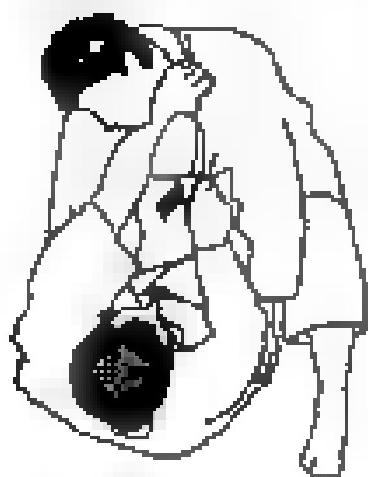
- 1 NAM-UJI-JIME , Normaal-gekruist-wrussen
- 2 GYAKU-UJI-JIME , Omgekeerd-gekruist-wrussen
- 3 KATA-UJI-JIME , Tegenovergesteld-gekruist-wrussen
- 4 KATATE-JIME / Wurgsing met 1 hand
- 5 MOROTE-JIME / Met 2 handen wrussen
- 6 ASHI-CATAME-JIME / SANKAKU-JIME , Wurgsing met been-kontrole
- 7 HADAKA-JIME , Naakt wrussen
- 8 OKURIERI-JIME , Met beide revers wrussen
- 9 KATA-HA-JIME , 1 kant kontro erende wurgsing

NAMIKUJI-JIME

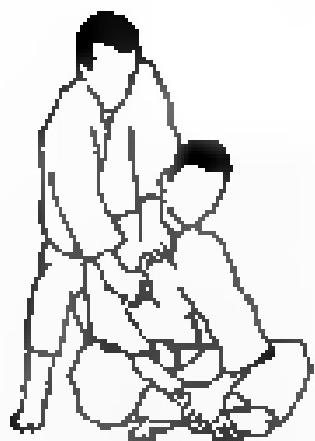


Variations

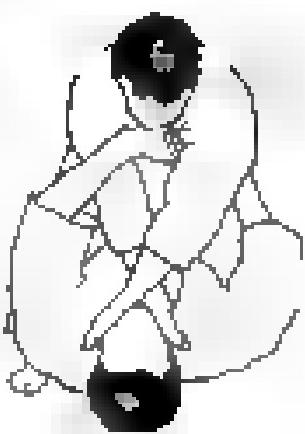
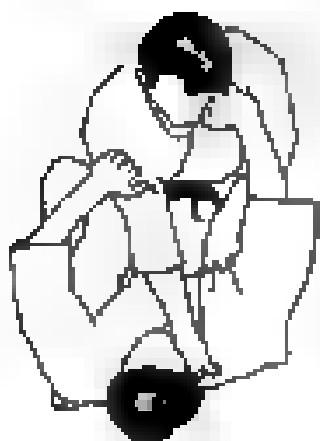
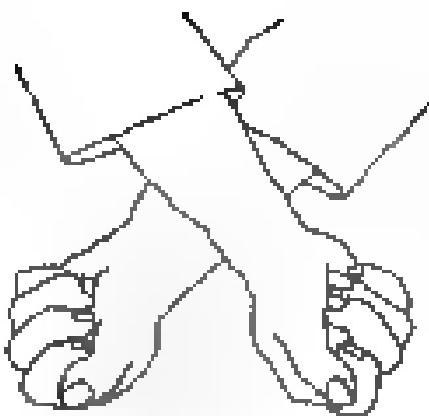
1



2

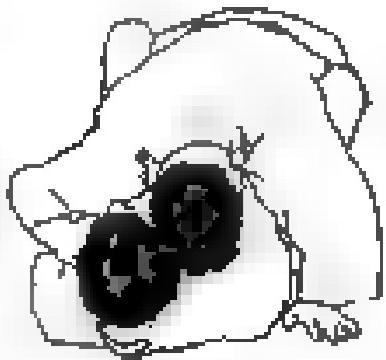
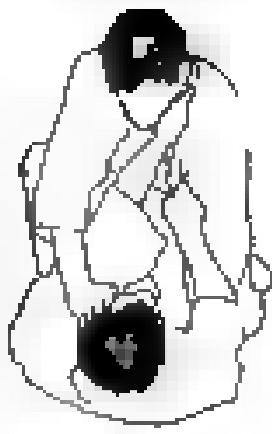


GYAKU-JUJI-JIME



Variations

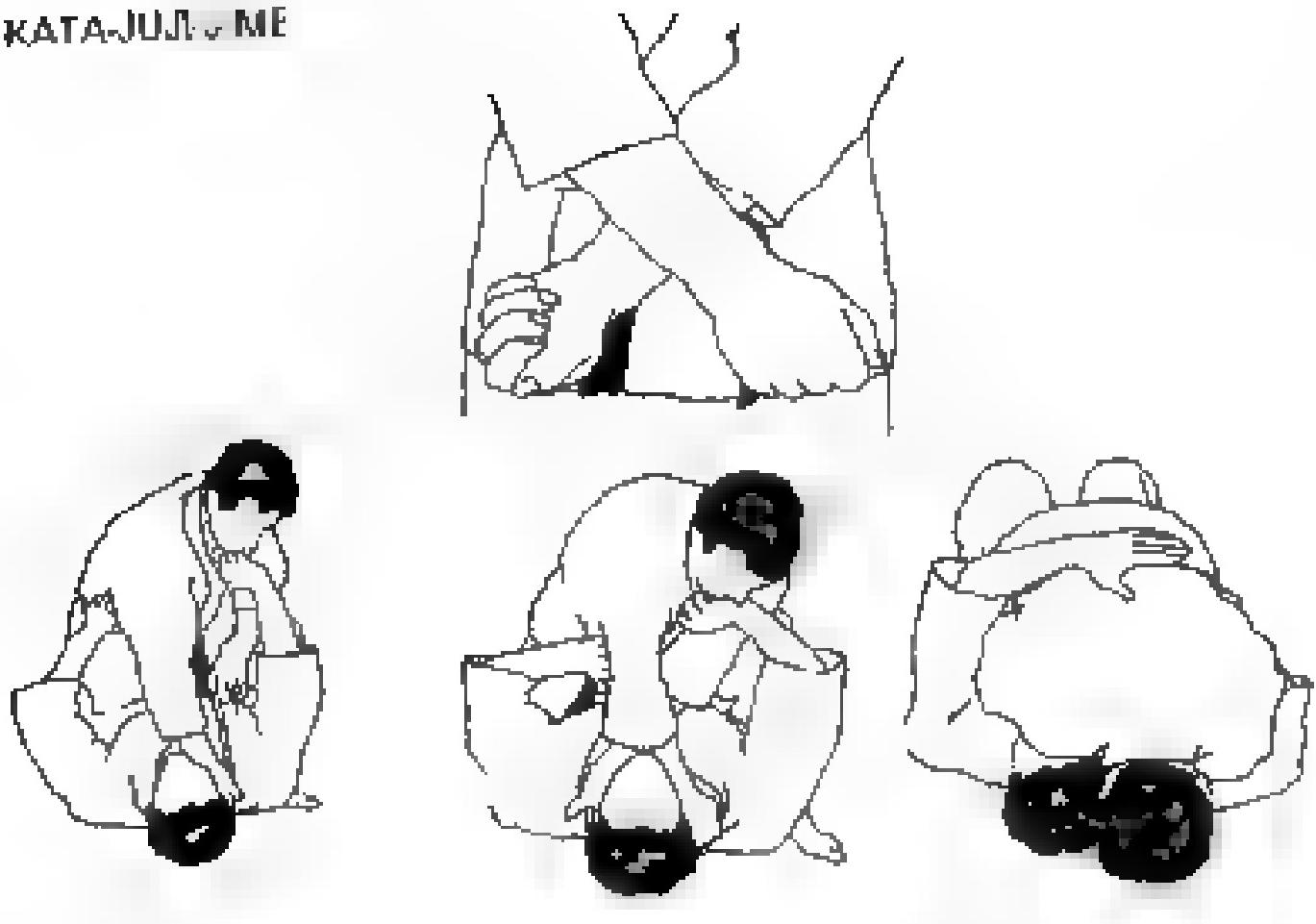
1



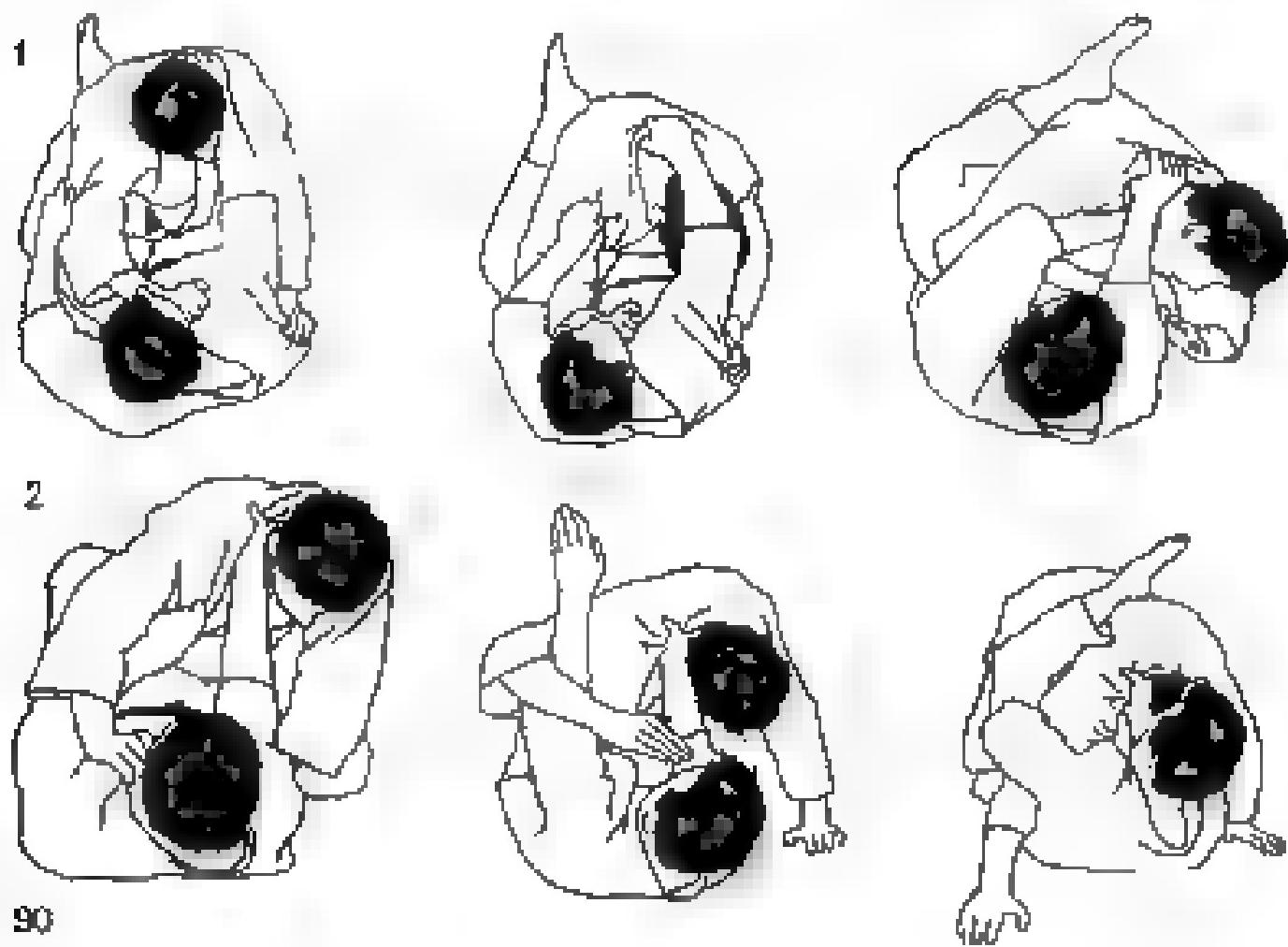
2

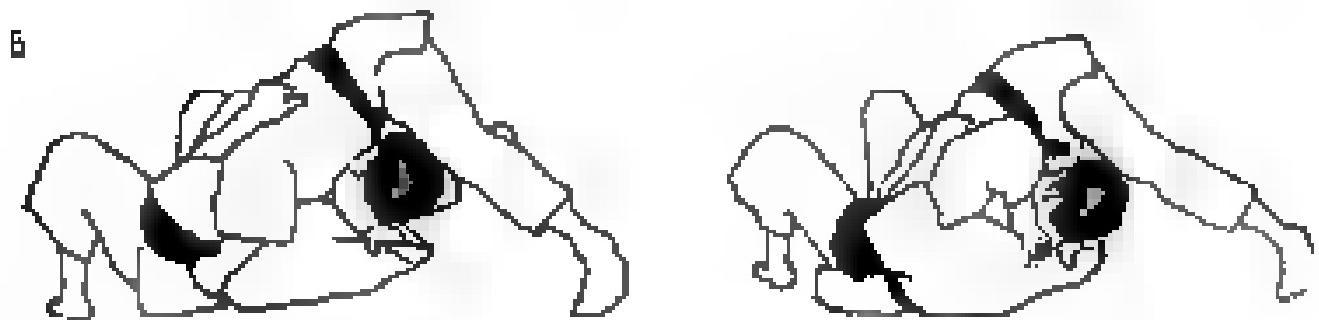
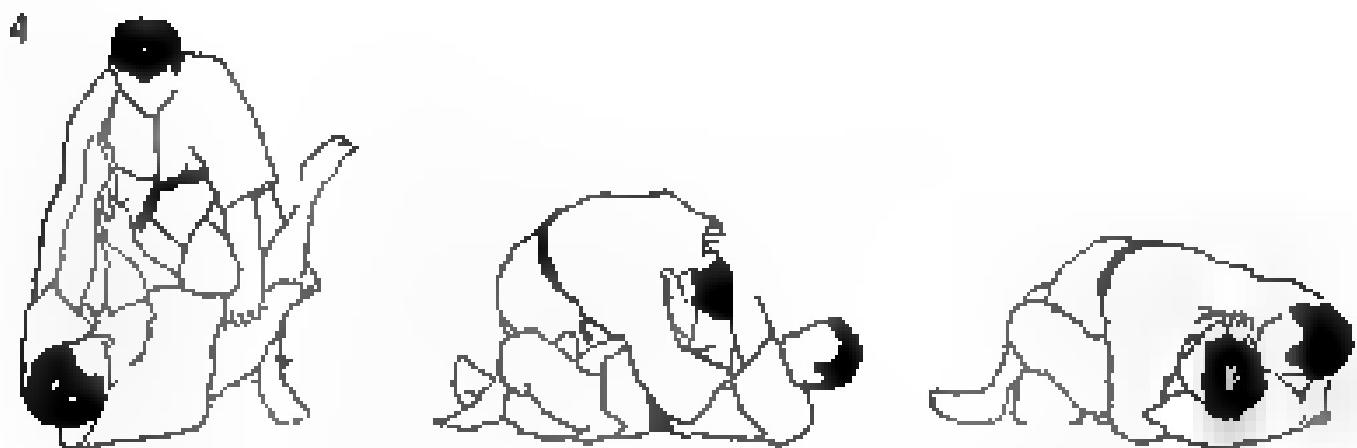
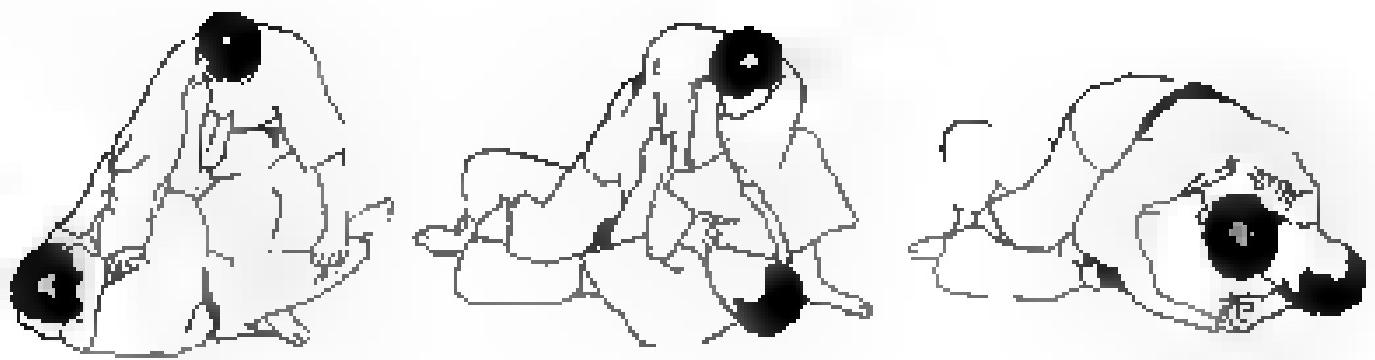


KATA-JUJU + ME



Varieties



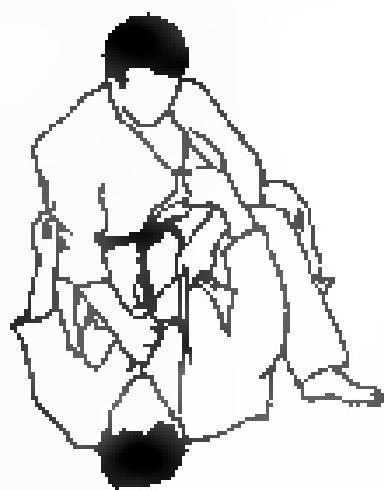


KATATE-JIME

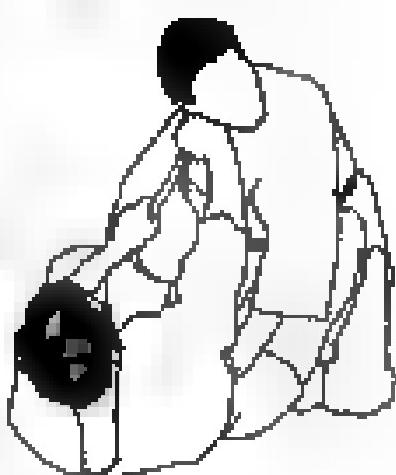
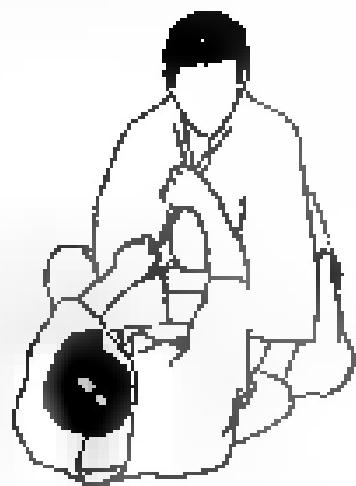


Var styles

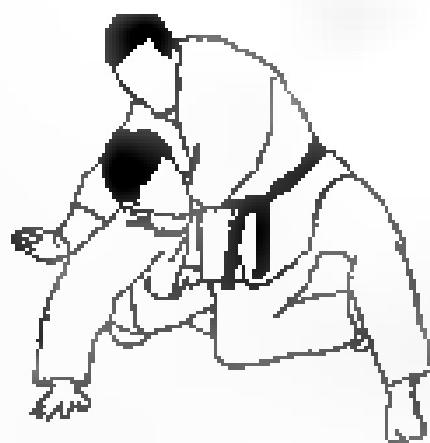
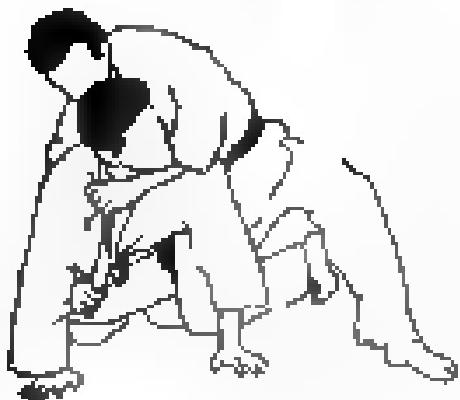
1



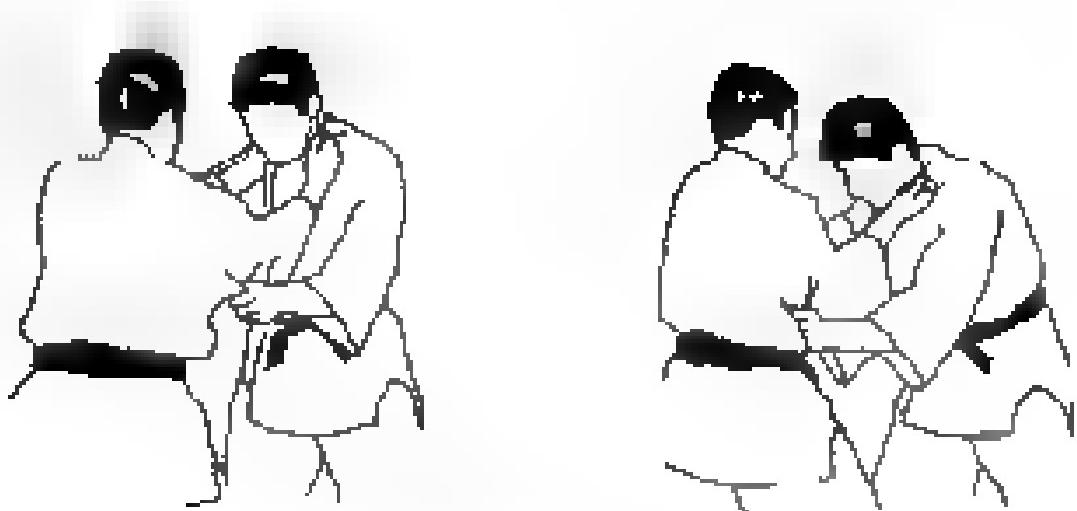
2



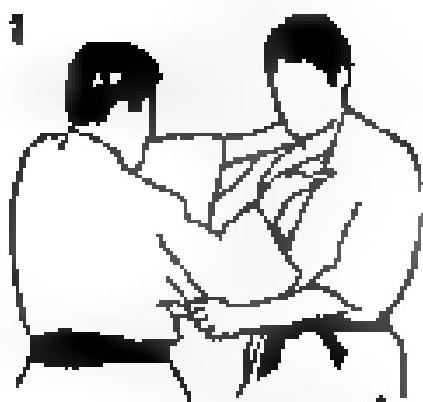
3



MOROTE-JIME



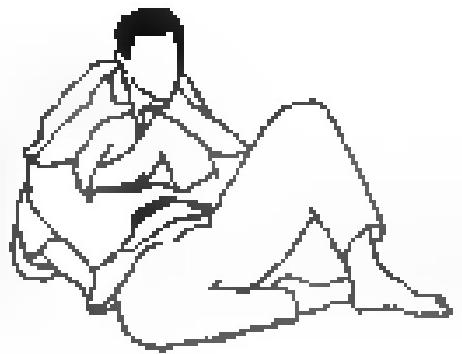
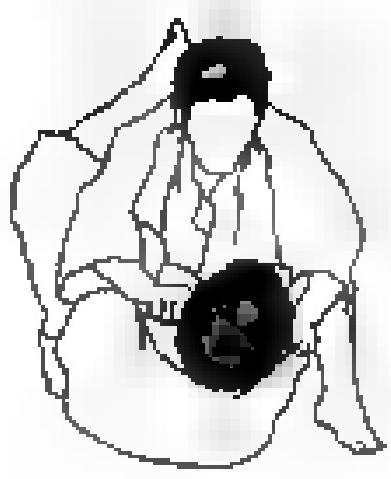
Variations



Tori boven

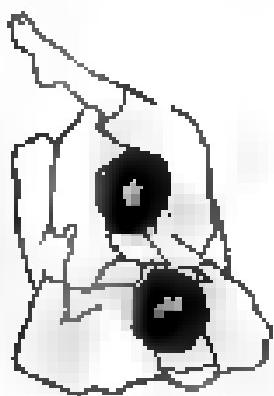
Tori onder

Tori onder



ASHI-GATAME JIME / SANIKAKUJ ME

1



Var aties

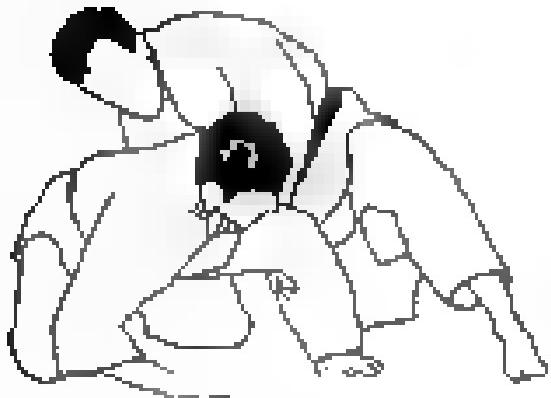
1



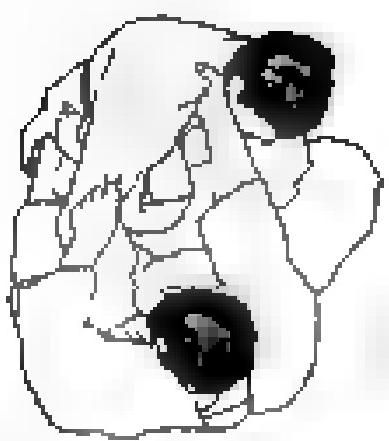
2



3



4



4'



5



6

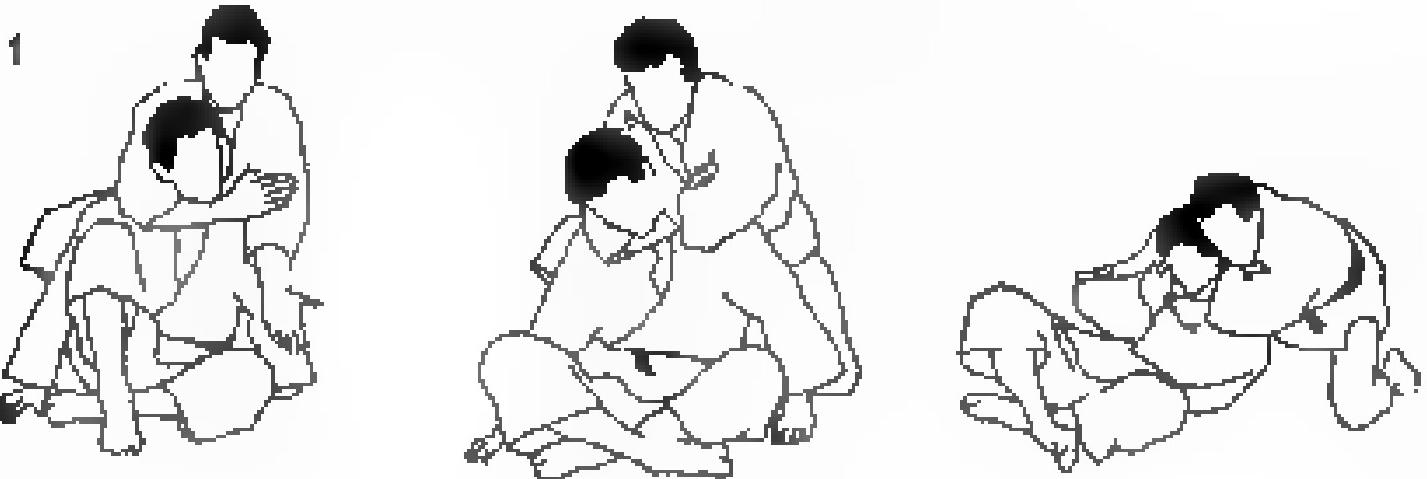


HADAKA-JIME

Detail



Varieties



2



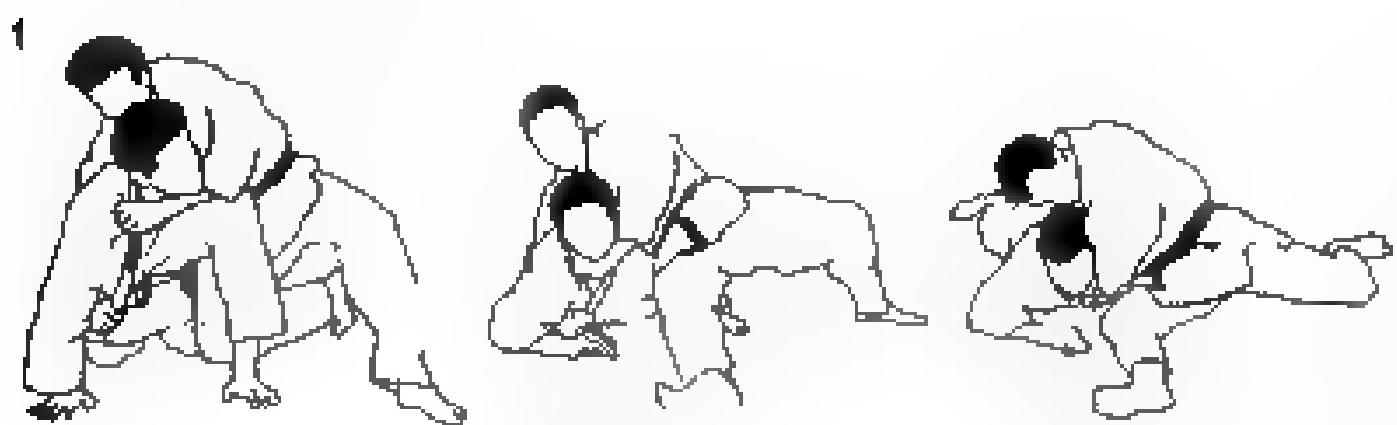
3



OKURI-EKI-JIME



Variations



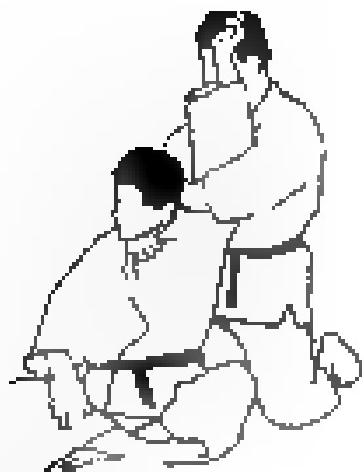
Detail



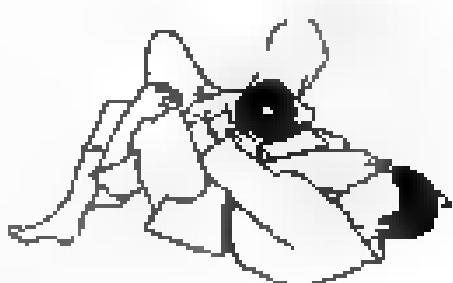
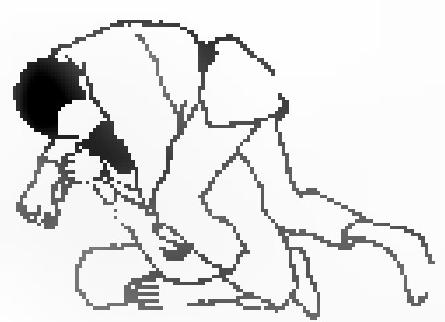
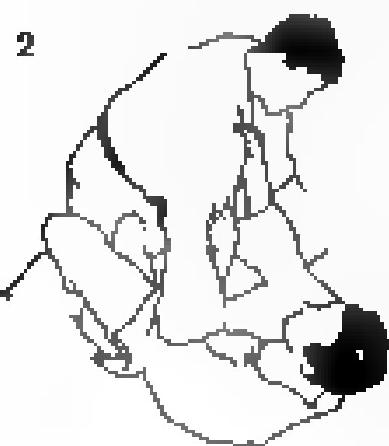
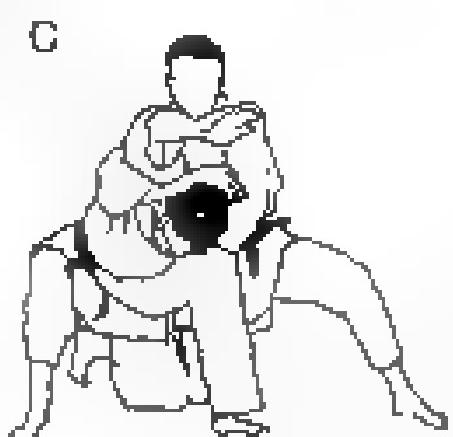
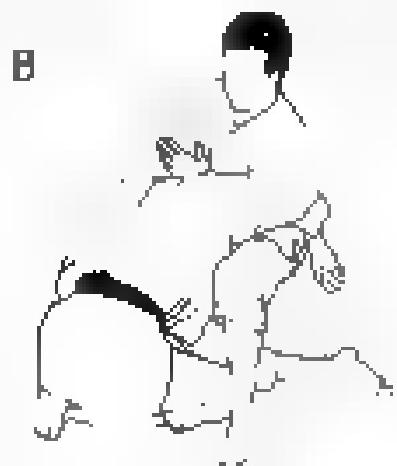
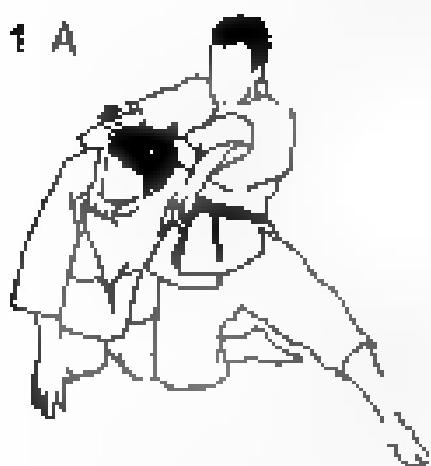
Detail

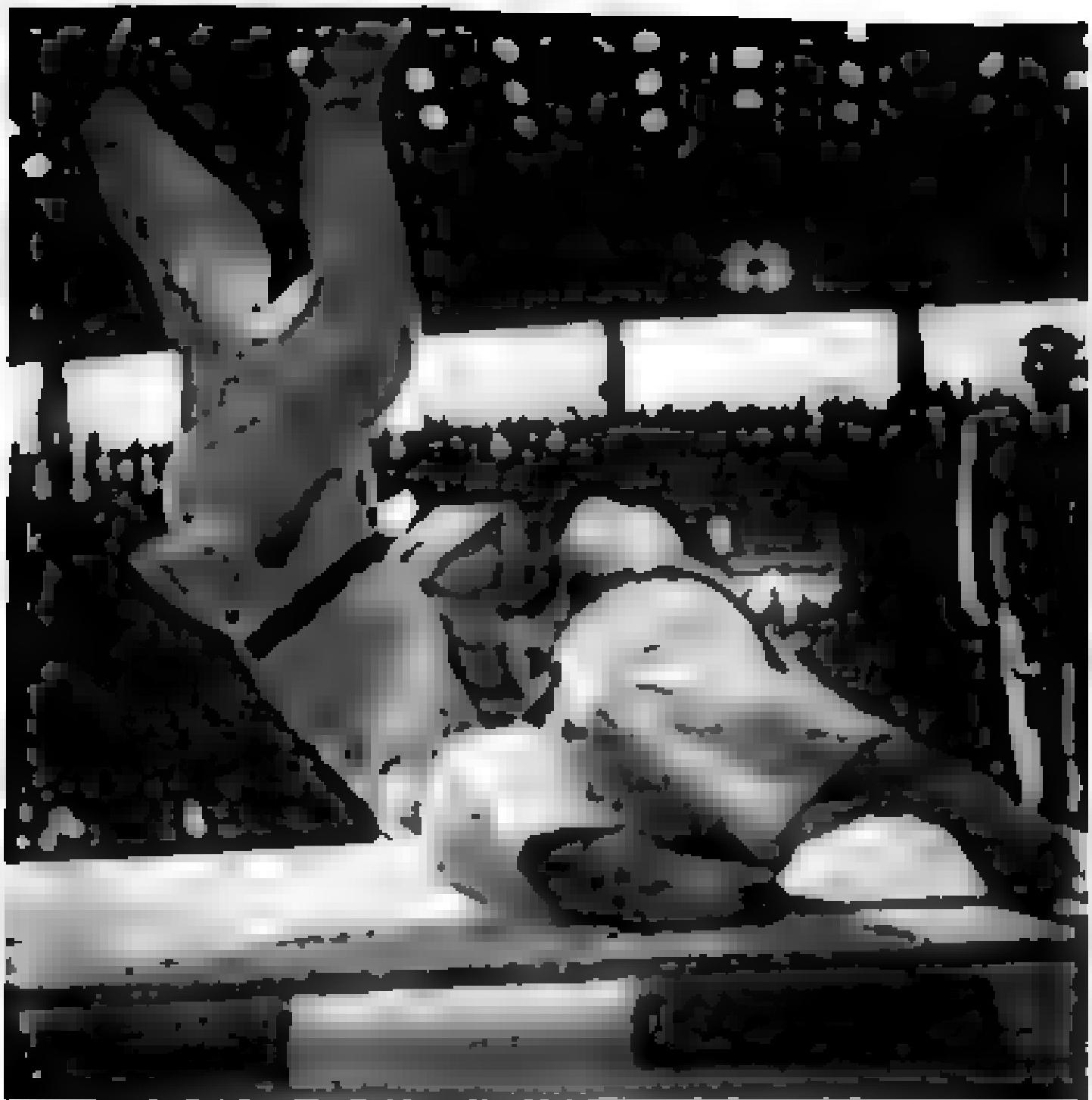


KATA-HAJIME



Var. et es.







BEVRIJDING WURGINGEN

- 1 JUJI-JIME**
- 2 KATATE-JIME**
- 3 MOROTE-J ME**
- 4 ASHI-GATAME-J ME**
- 5 HADAKA-JIME / OKURI-ERI-J ME**
- 6 KATAHA-JIME**

Bevrijding JUJI-JIME

1



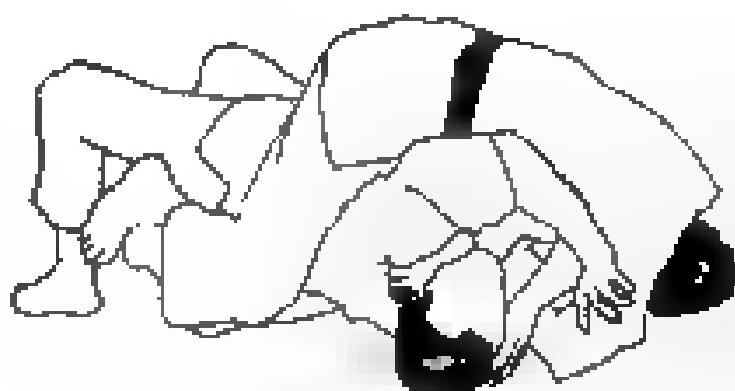
2



3



4



5



6



Bevrijding JudoJIME

1 - 2

Uke plaatst beide handen op de ellebogen van Tori, strekt zich opwaarts en gaat vervolgens voorwaarts op Tori liggen.

3 - 4

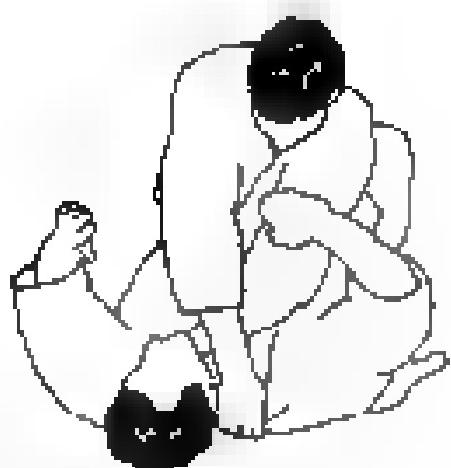
Uke pakt zijn rechterhand tussen zijn hoofd en de rechterarm van Tori. Al bruggend duwt hij met linkerhand de rechterarm van Tori weg.

5 - 6

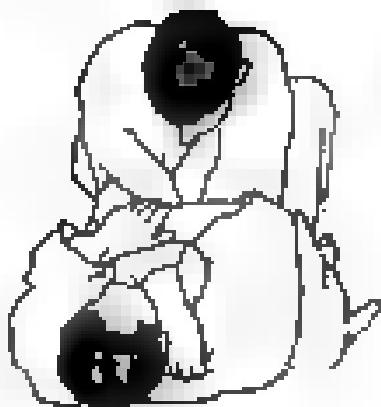
Uke plaatst zijn achterarm tegen de elleboog van Tori en geholpen door zijn linkerhand kantelt hij, al bruggend, Tori over.

Bewerding JUJU-JIME

1



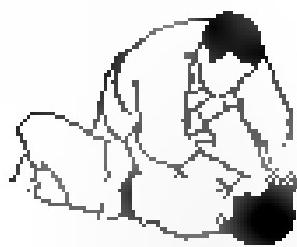
2



3



4



5



6



7



Bevrijding JU-JUTSU

1 - 2

Uke plaatst, voordat de wurgzing zit, beide handen op de armen van Tori. Met een krachtige en snelle beweging duwt hij ze vervolgens tegen zijn borst.

Kin flink tegen de borst aandrukken

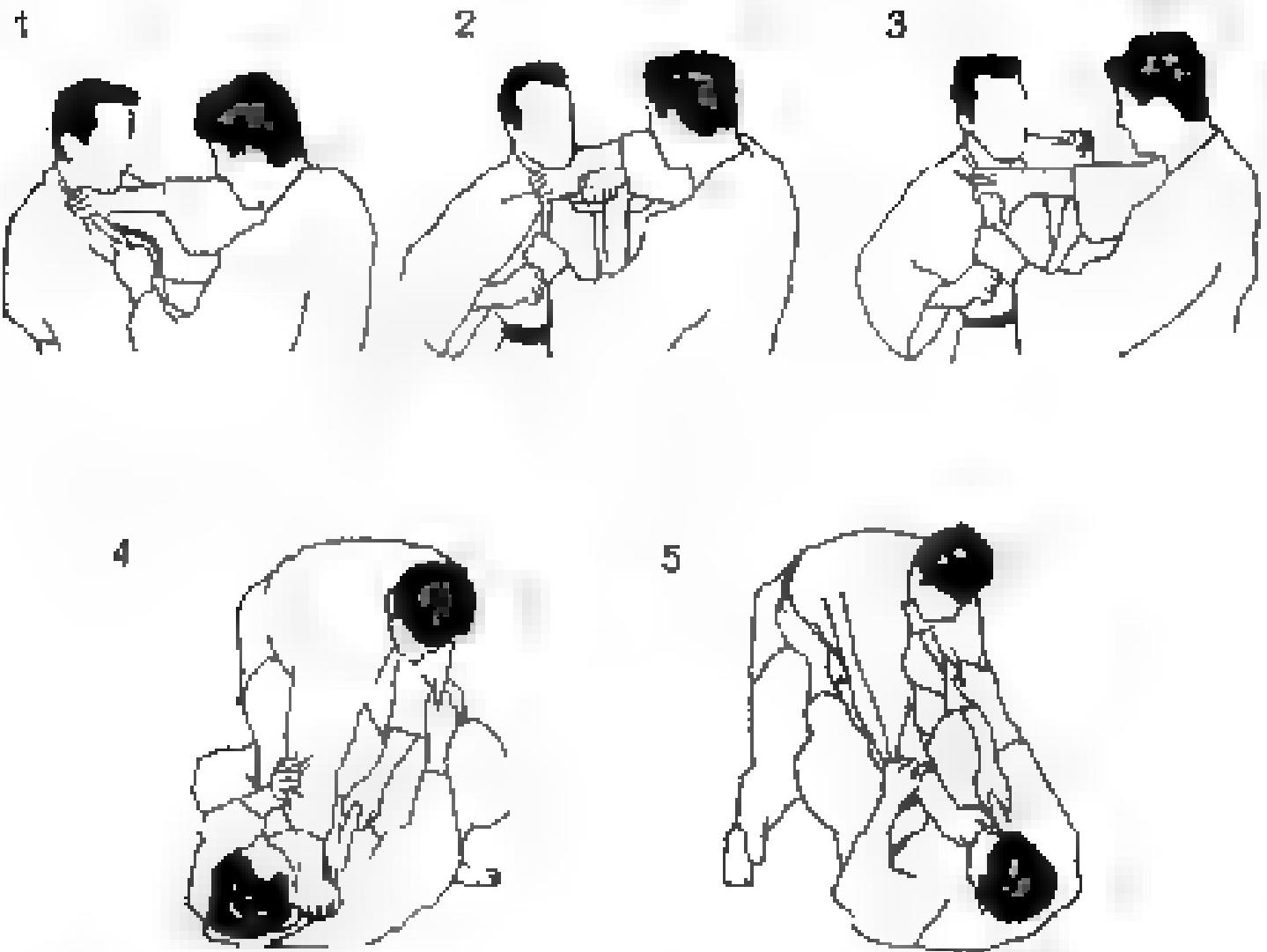
3 - 4 .- 5

Uke grijpt met rechte hand de linkerovers van Tori vast en past Katate-jime toe, terwijl hij zijn lichaam rugwaarts strekt.

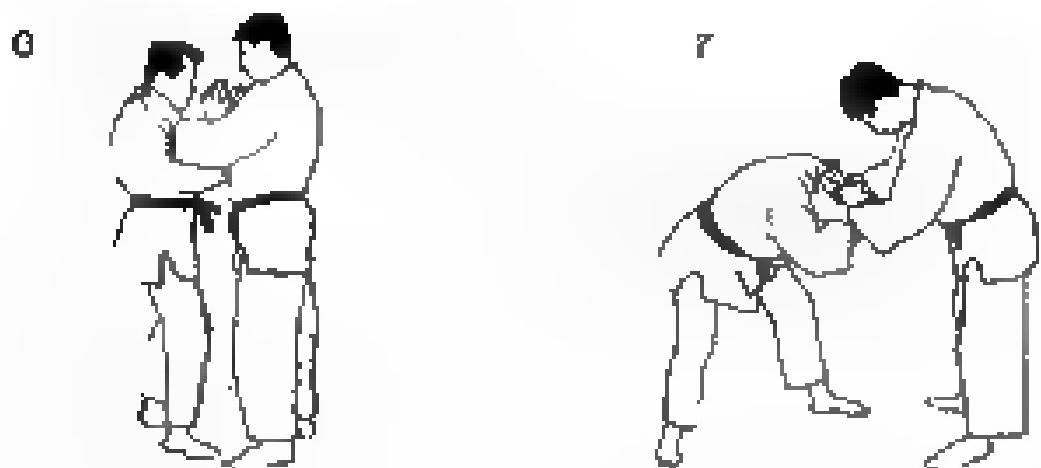
6 - 7

Uke grijpt met beide handen de eigen linkerovers vast, trekt hem omlaag en bevrijdt zich

Bevrijding KATATE-JIME



Bevrijding MOROTE-JIME



Bevrijding KATAE-JIME

1 - 2 - 3

Uke grijpt met beide handen de eigen revers vast en trekt hem zijwaarts uiteen.

4 5

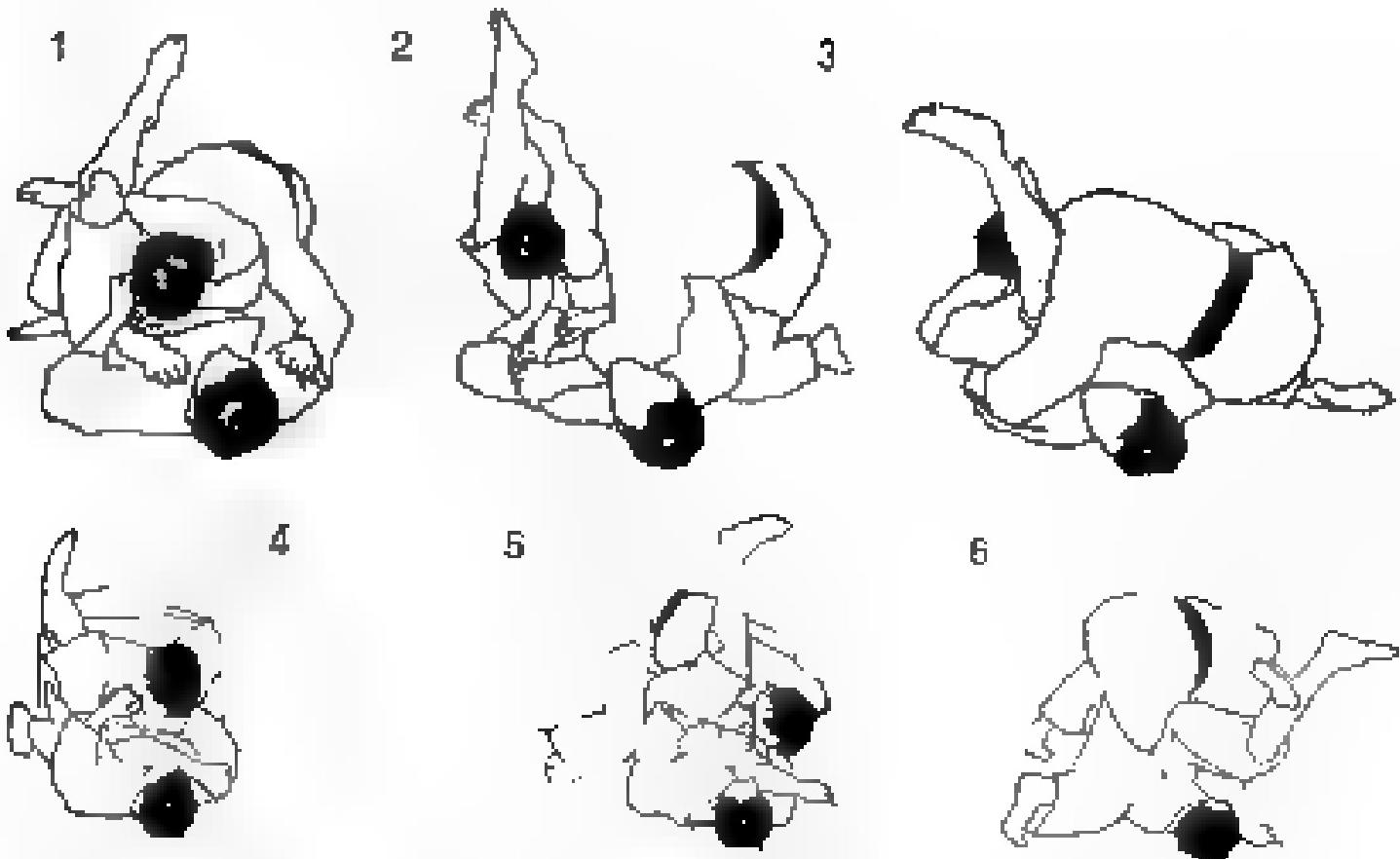
Uke grijpt met beide handen de armen van Tori vast en pakt tegelijkertijd zijn beide voeten in de bukstreek.

Bevrijding MOROTE-JIME

6 - 7

Uke pakt, tussen de armen van Tori, zijn handen op zijn hoofd en bukt voorover.

Bevrijding ASH-GATAME-JIME



Bevrijding HADAKAJIME / OKURI-ERI-JIME



Bevrijding KATAKANA-JIME



Bevrijding ASHI-JIME

1 - 2 - 3

Uke draait, al duwend met zijn linkerschouder, in de richting van het hoofd van Tori.

4 - 5 - 6

Uke draait, al duwend met zijn rechterflank tegen de linkerkant van Tori.

Bevrijding HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME

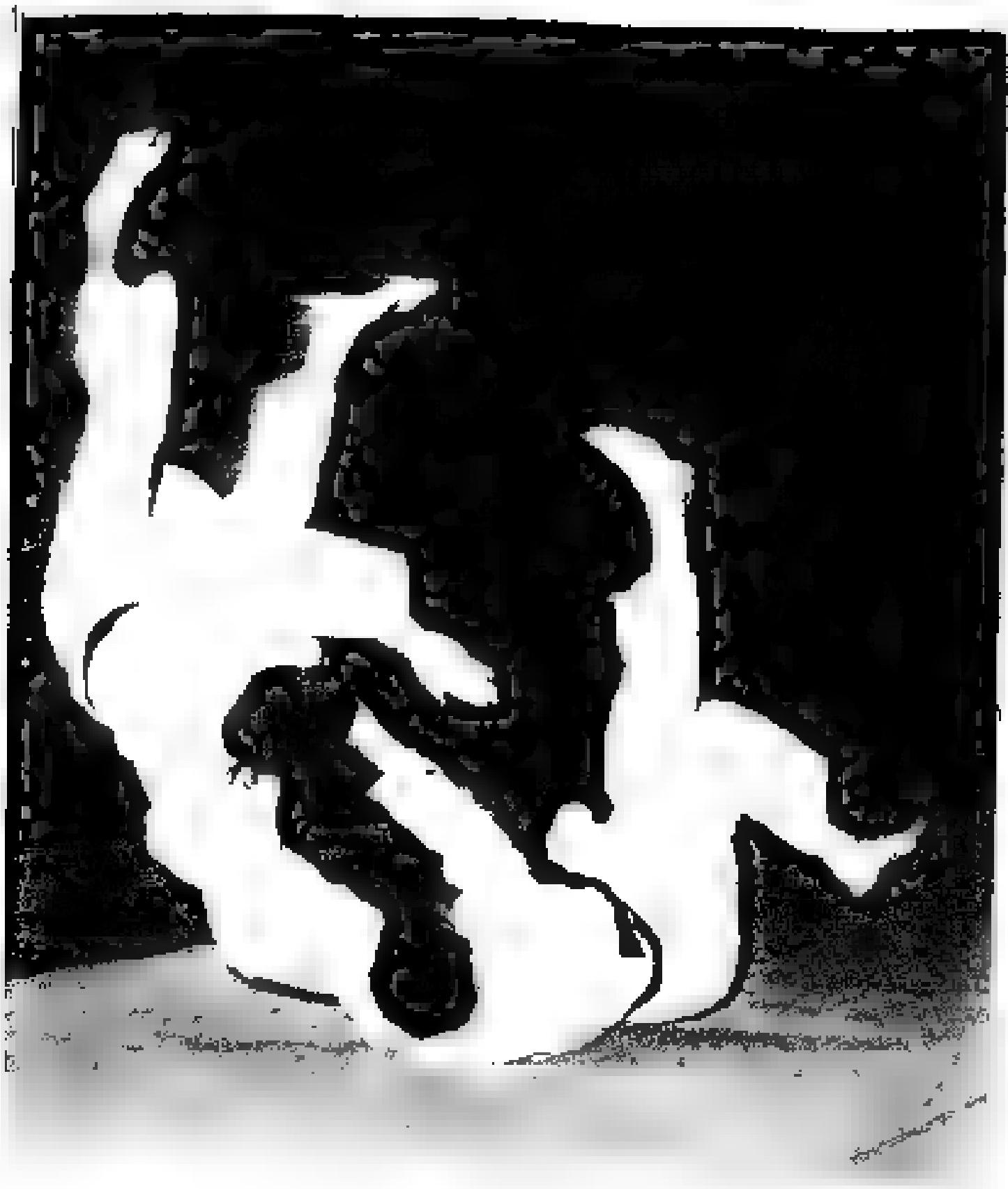
7 - 8 - 9

Uke grijpt met beide handen de rechtermouw van Tori vast en duwt deze zodanig opzij, dat hij zijn hoofd ertussen kan wringen. Vervolgens duwt hij opwaarts met beide armen en draait zich onder de arm uit de wurgling.

Bevrijding KATAHA-JIME

10 - 11 - 12

Uke drukt zijn rechterarm omhoog met behulp van zijn linkerhand. Hij vervolgt de beweging zoals voor Hadaka-jime.



ARMKLEMMEN

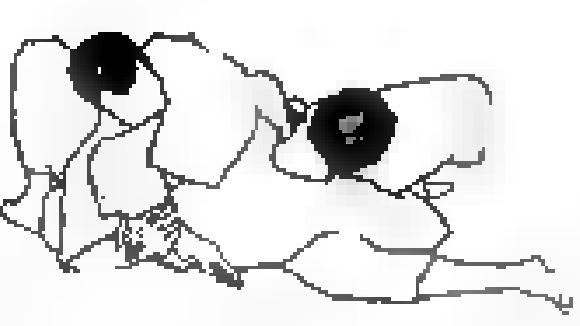
- 1 UDE-GARAMI / Arm oprollen**
- 2 JJJ-GATAME / Gekruist kontrolieren**
- 3 UDE-GATAME , Arm kontrolieren**
- 4 H ZA-GATAME Met de knie kontrolieren**
- 5 HARA-GATAME Met de buik kontrolieren**
- 6 WAKI-GATAME , Met de oksel kontrolieren**

LDE-GARAM



Varieties

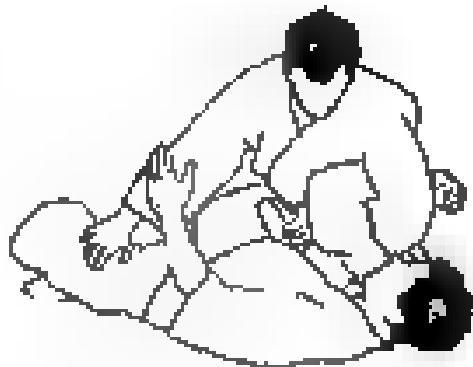
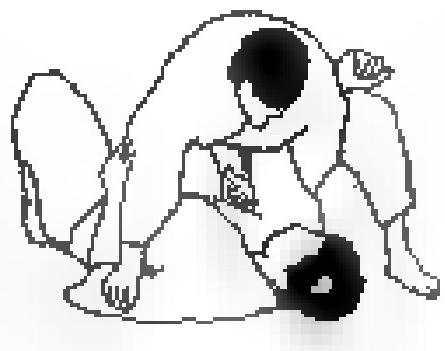
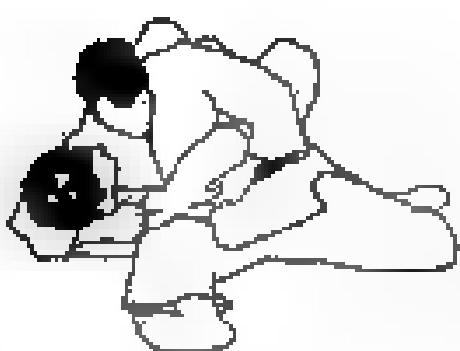
1



2



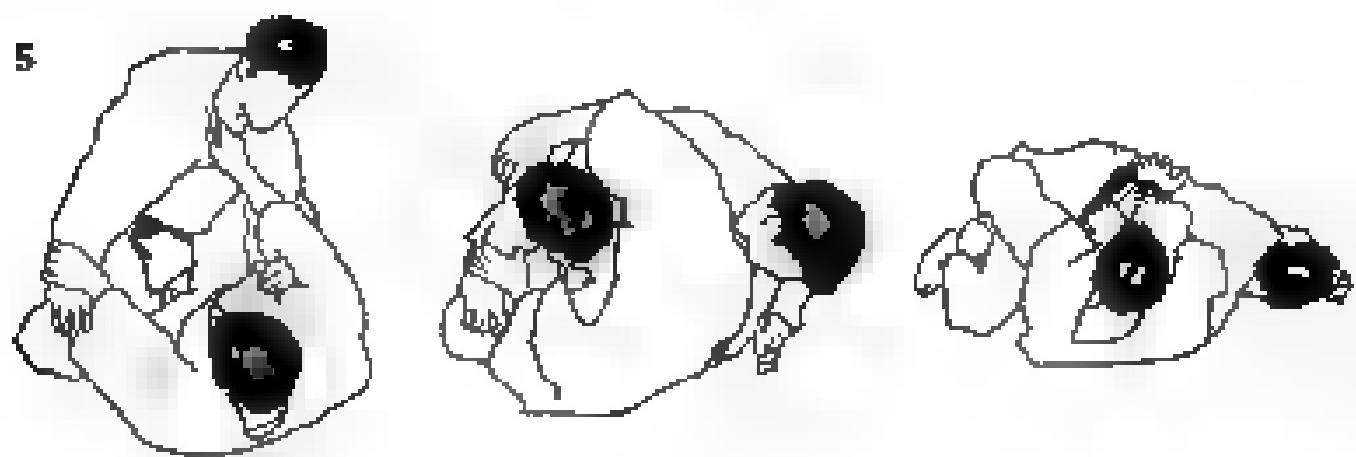
3



4



5



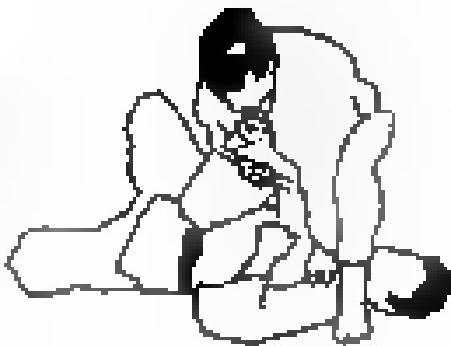
6



7

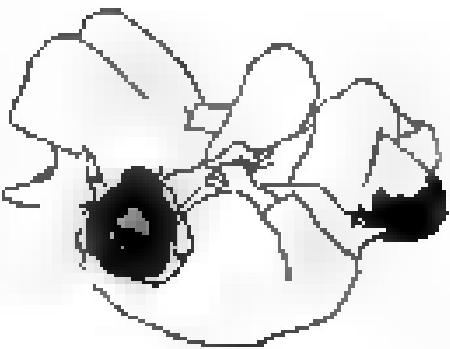
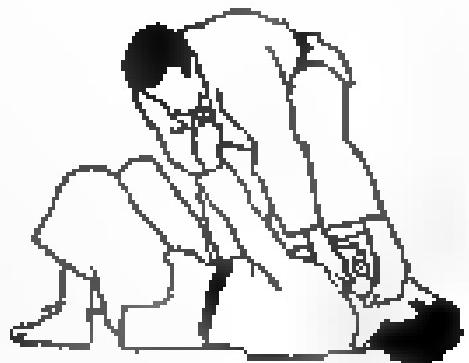
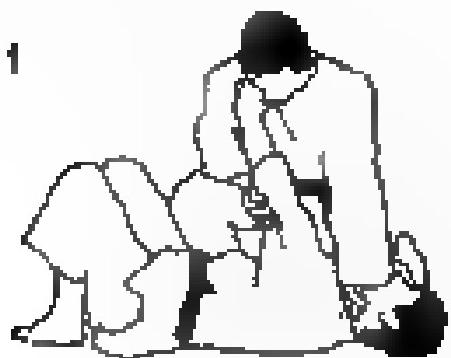


UVI-GATAME

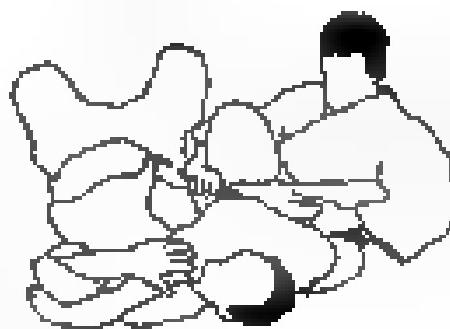
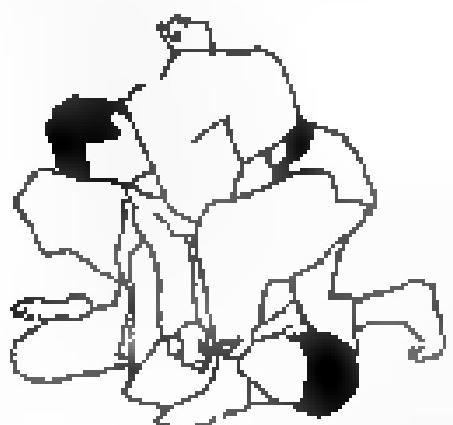


Variates

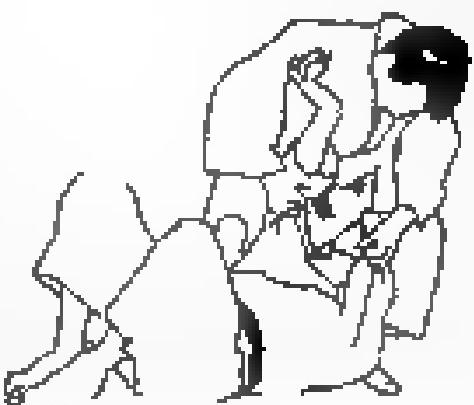
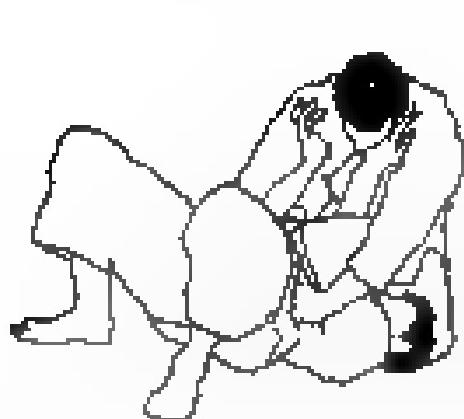
1



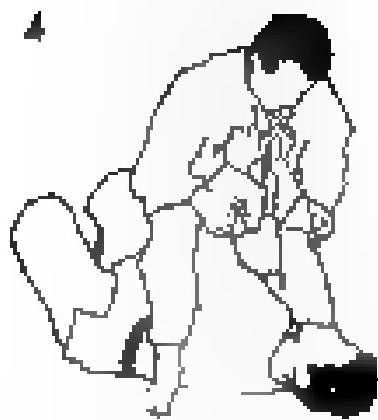
2



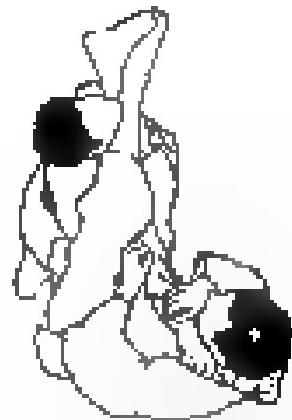
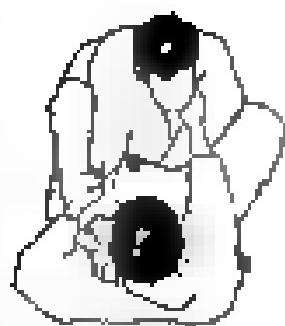
3



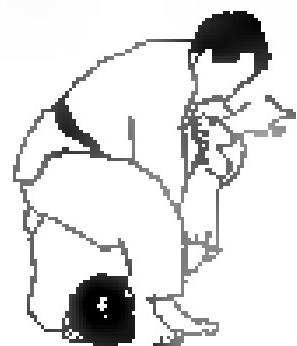
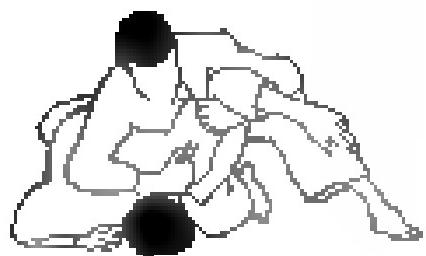
4



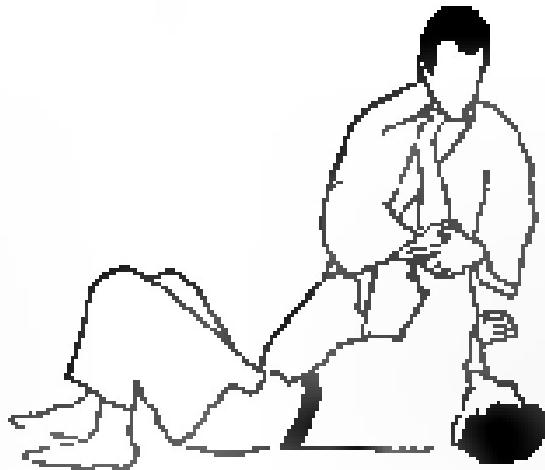
5



6



JDE-GATAME



Varieties

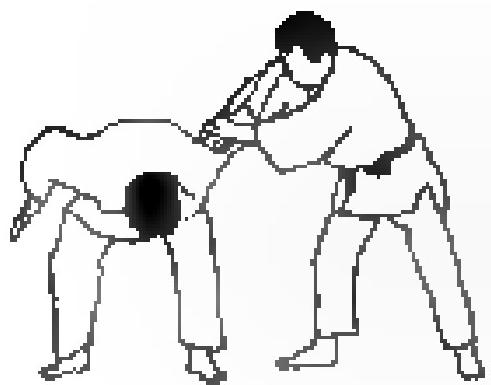
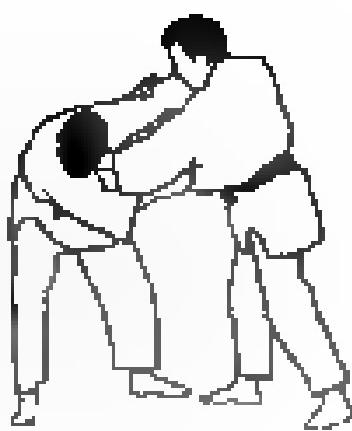
1



2



3



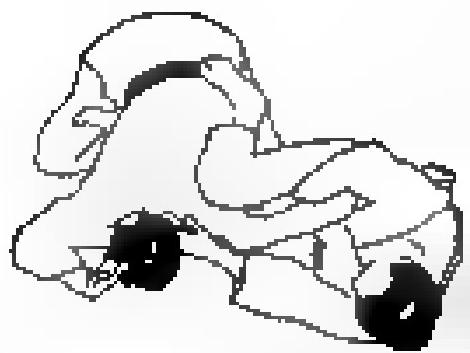
4



5



HIZA-GATAME

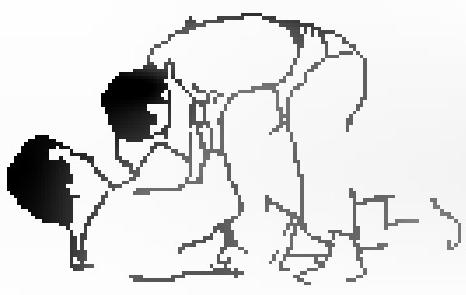


Varieties

1



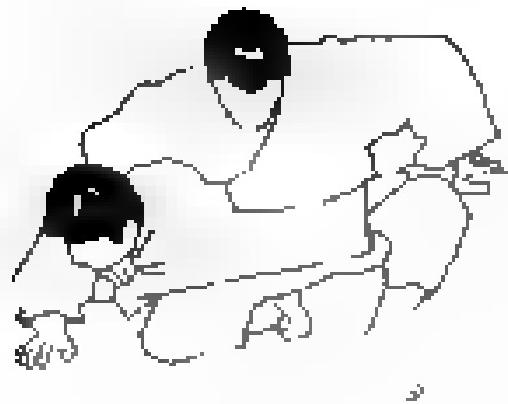
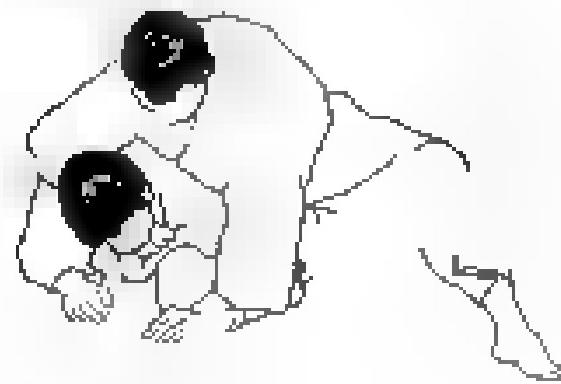
2



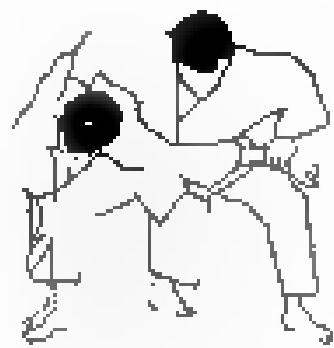
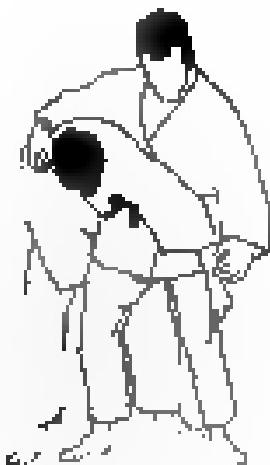
3



MARA-GATAME



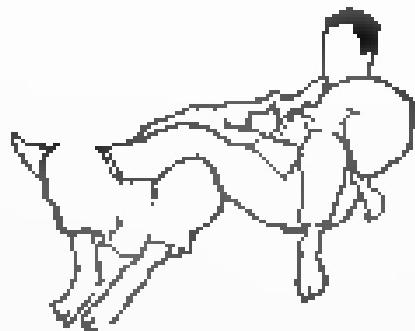
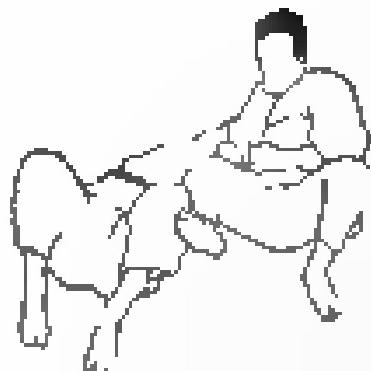
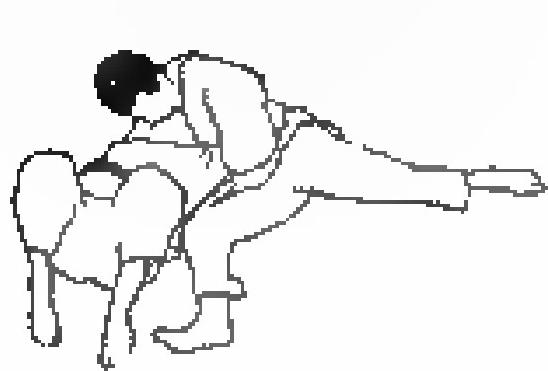
Var aties



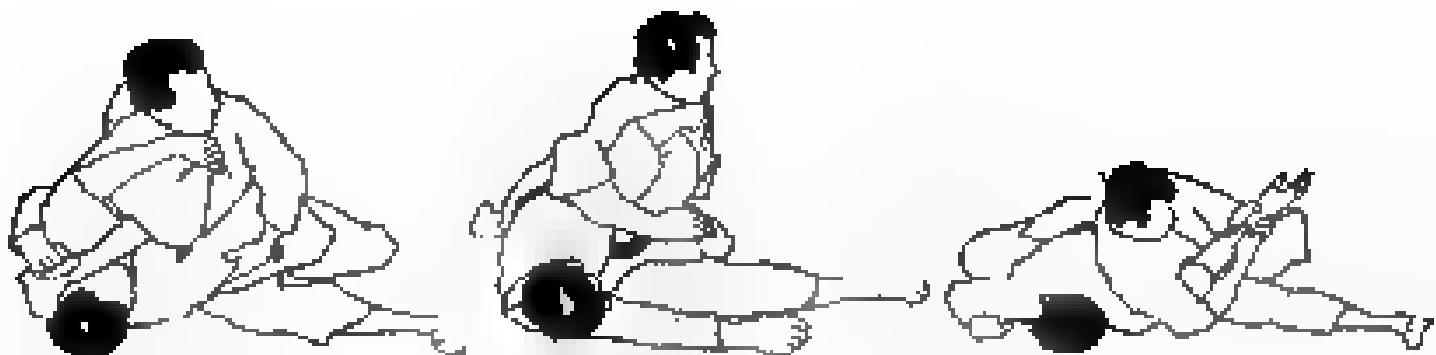
2



3

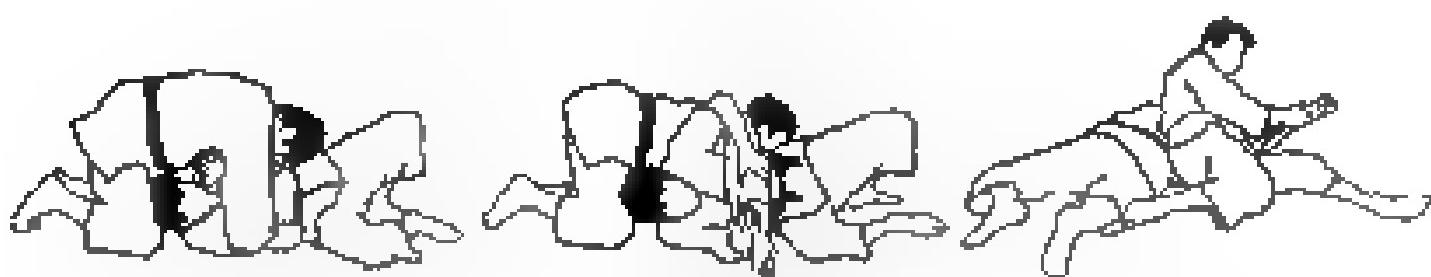


WAKI-GATAME

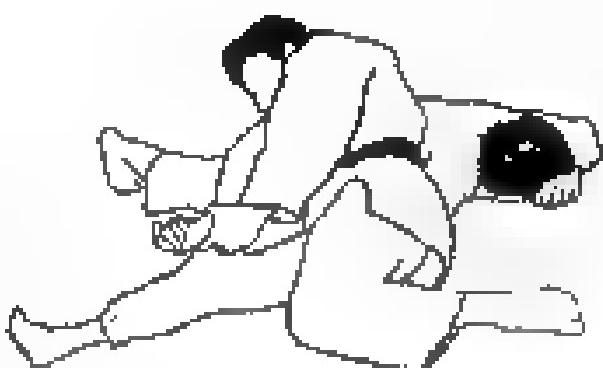


Variations

1



2



3



4



5



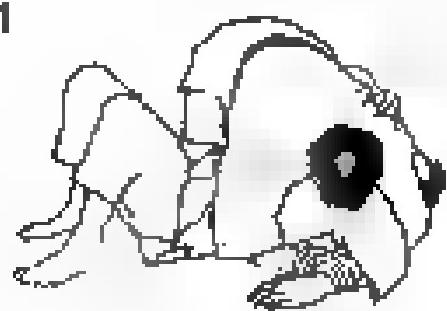


BEVRIJDING ARMKLEMMEN

- 1 UDE-GARAMI**
- 2 HIZA-GATAME**
- 3 JUJI-GATAME**
- 4 UDE-GATAME**
- 5 HARA-GATAME**
- 6 WAK-GATAME**

Bevrijding UDE-GARAMI

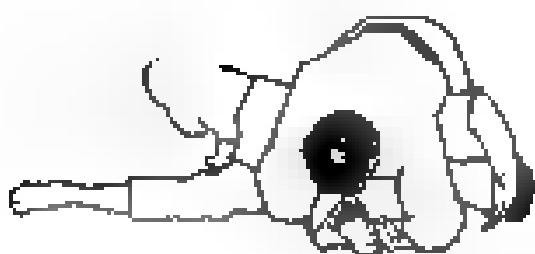
1



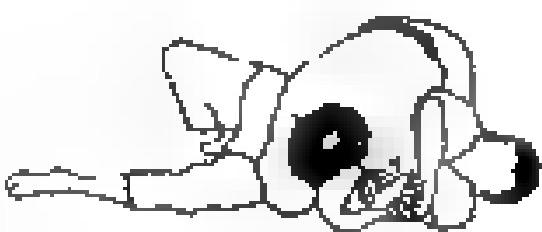
2



3



4



Bevrijding HIZA-GATAME

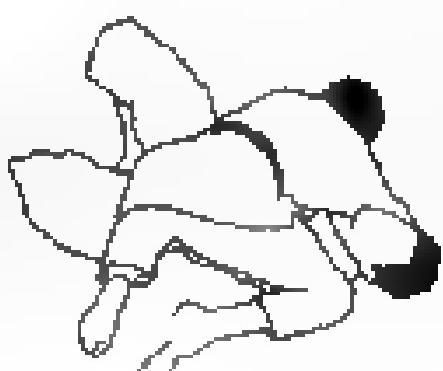
5



6



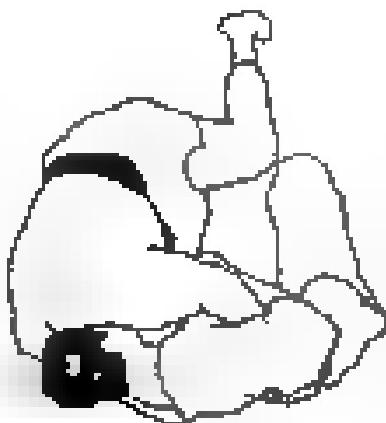
7



8



9



Bevrijding UDE-GARAMI

1 - 2

Uke pakt met linkerhand zijn gordel vast.

3 - 4

Uke pakt met rechterhand zijn linkerhand vast

Bevrijding HIZA-GATAME

5 - 6 - 7

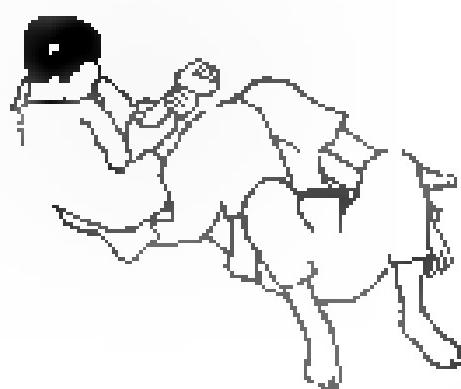
Uke duwt met rechterhand het linkerbeen van Tori omhoog, stapt erover en plaatst zich in positie van Kuzure-yoko-shiho-gatame

8 - 9

Uke duwt het linkerbeen van Tori omhoog en draait over

Beverding JUJI-GATAME

1



2



3



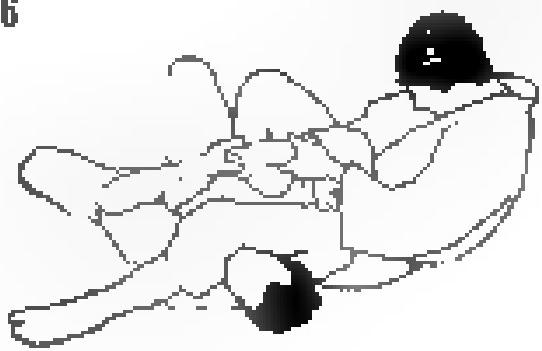
4



5



6



7



8



9



Bevrijding JUJI-GATAME

1 - 2

Uke houdt zijn rechterarm gebogen en draait snel over zijn linkerschouder

3 - 4

Uke houdt zijn rechterarm gebogen, duwt met linkerhand het linkerbeen van Tori opzij en bevrijdt zich verder

5 - 6

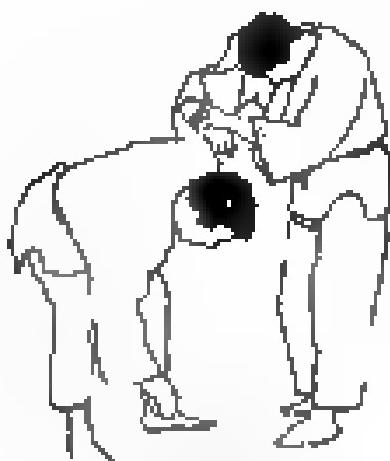
Uke houdt zijn rechterarm gebogen en houdt deze met linkerhand vast

7 - 8 9

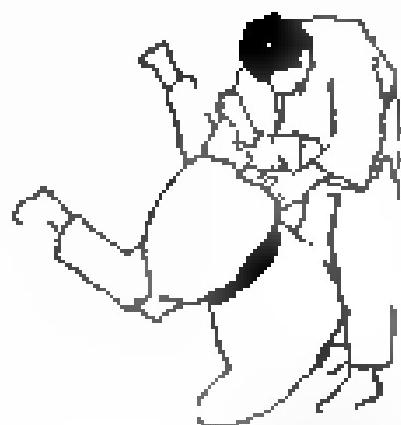
Uke houdt zijn rechterarm gebogen, duwt met linkerhand het linkerbeen van Tori opzij, draait vervolgens over met beide benen en bevrijdt zich

Bevrijding UDE-GATAME

1



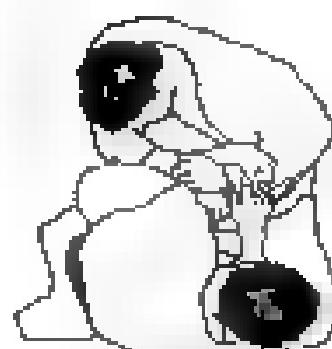
2



3



4



5



6



7



Bevrijding UDE-GATAME

1 - 2

Uke doet een voorwaartse rol.

3 - 4

Uke buigt flink zijn linkerarm, zodat hij deze achter de hals van Tori kan weghalen. Met rechterarm controleert hij tegelijkertijd de linkerarm van Tori

+

5 - 6 - 7

Uke draait zijn linkerhand buitenwaarts en vervolgens onder de rechterarm van Tori. Met rechterhand grijpt hij zijn andere hand vast, pakt de rechterelboog in de lies van Tori en draait hem vervolgens over

Bevrijding HARA-GATAME

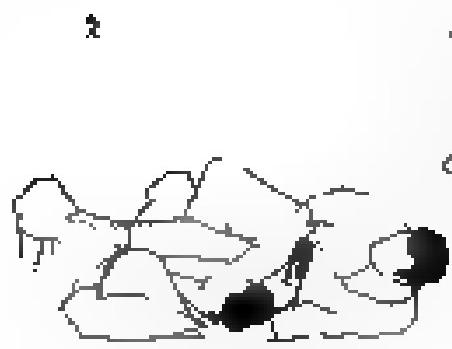
1



2



3



4

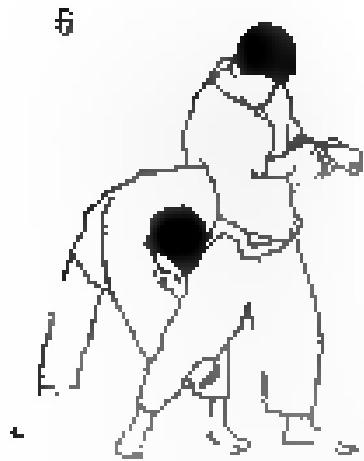


5

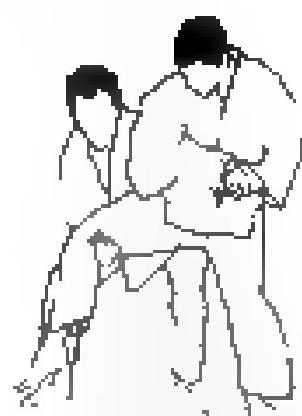


Bevrijding WAKI-GATAME

6



7



8



9



10



11



Bevrijding HARA-GATAME

1 - 2

Uke grijpt met rechterhand zijn eigen hand vast en drukt zijn kin stevig tegen zijn borst aan. Met een draaiende beweging kan hij Tori overkantelen.

3 - 4 - 5

Uke duwt met linkerhand het linkerbeen van Tori opzij. Aan draaiende rond zijn eigen longtoes duwt hij zijn hoofd onder zijn eigen rechterarm en bevrijdt zich.

Bevrijding WAKI-GATAME

6 - 7 - 8

Uke buigt zijn linkerarm, grijpt met zijn rechterhand het been van Tori vast en heft hem uit het evenwicht.

9 - 10 - 11

Uke draait met zijn hoofd onder zijn eigen arm door.

BEVRIJDING BENEN

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



BEVRUIDING BENEN

1 - 2 - 3

Uke duwt met linkervoet tegen de dij van Tori. Hij zorgt ervoor in evenwicht te blijven met rechter elleboog en trekt vervolgens zijn eigen rechterbeen uit de schaar

4 - 5 - 6

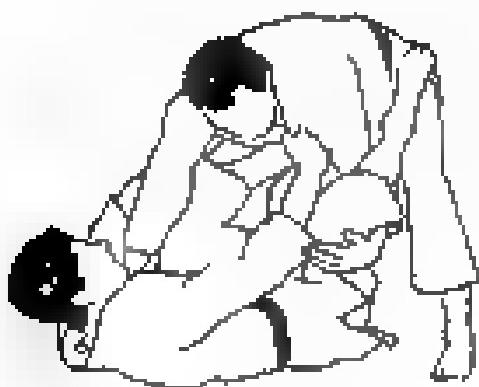
Uke draait zodanig dat hij het rechterbeen van Tori tegen de grond aandrukt. Hij vervolgt zoals voor 1-2-3

7 - 8 - 9 - 10

Uke plaatst zijn linkerknie a sock zijn linkerhand op de rechterknie van Tori, drukt deze omhoog en verbreekt zodoende de schaar. Met linkerhand bijt hij het been stevig op de grond controleren en draait met beide benen over het linkerbeen in Kuzure-yoko-shihogatame.

INKOMEN GRONDWERK

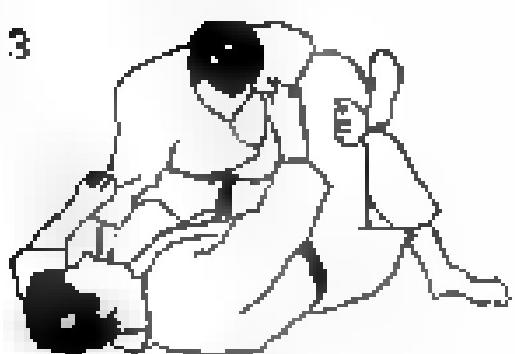
1



2



3



4



5



6



7



8



INKOMEN GRONDWERK

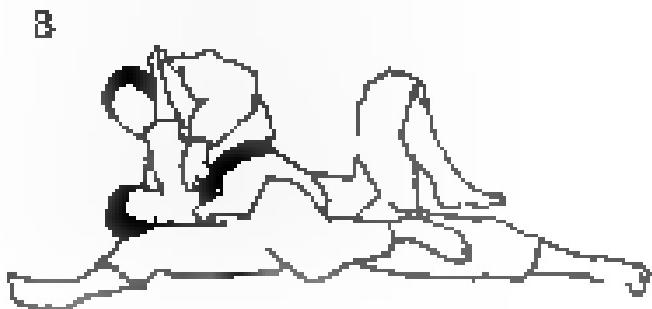
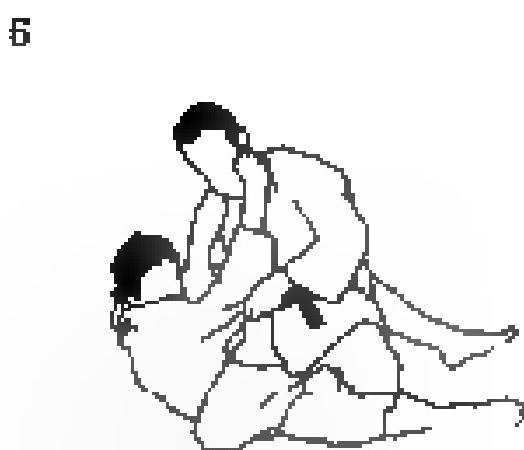
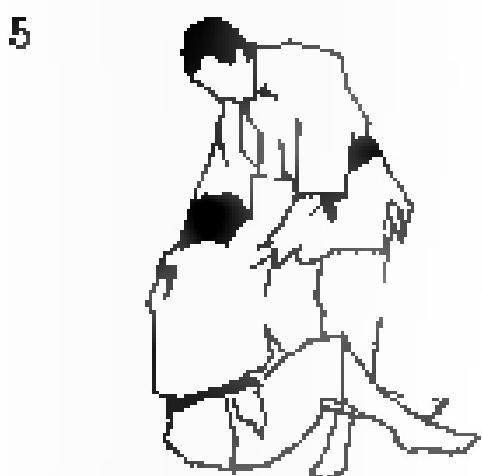
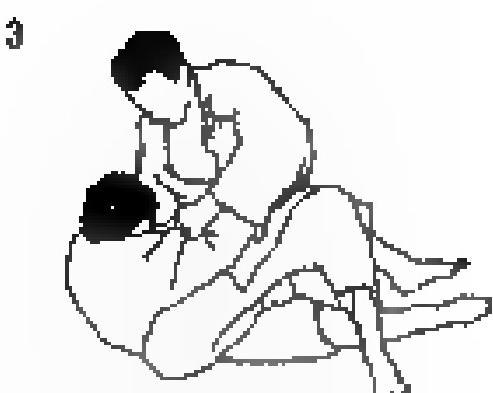
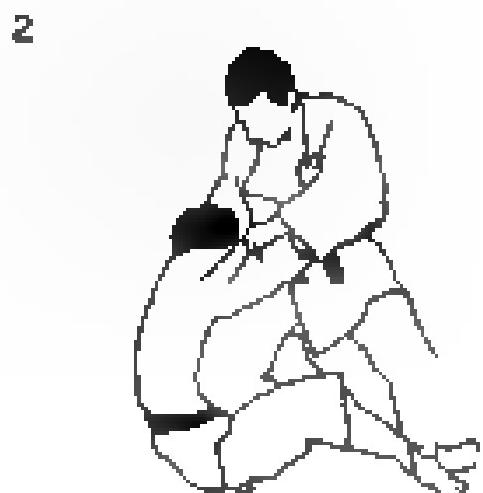
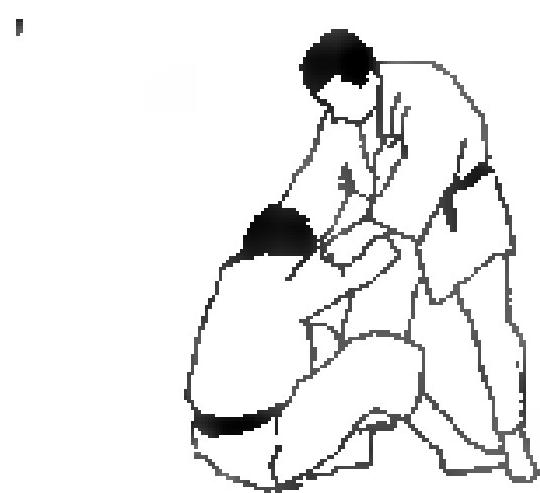
1 - 2 - 3 - 4

Tori behoudt zijn baans en piaatst zijn linkerhand onder de knie van Uke. Met rechterhand drukt hij de linkerknie van Uke op de grond en piaatst zijn eigen rechterbeen hierover in controle. Hij draait vervolgens zijn eigen linkerbeen rugwaarts over het been van Tori.

5 - 6 - 7 - 8

Tori grijpt met beide handen tussen de benen van Uke diens gordel vast en trekt en heft hem naar zich toe. Hij piaatst zijn rechterknie in controle over de linkerarm van Uke, duwt beide benen opzij en komt in voor houdgreep.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

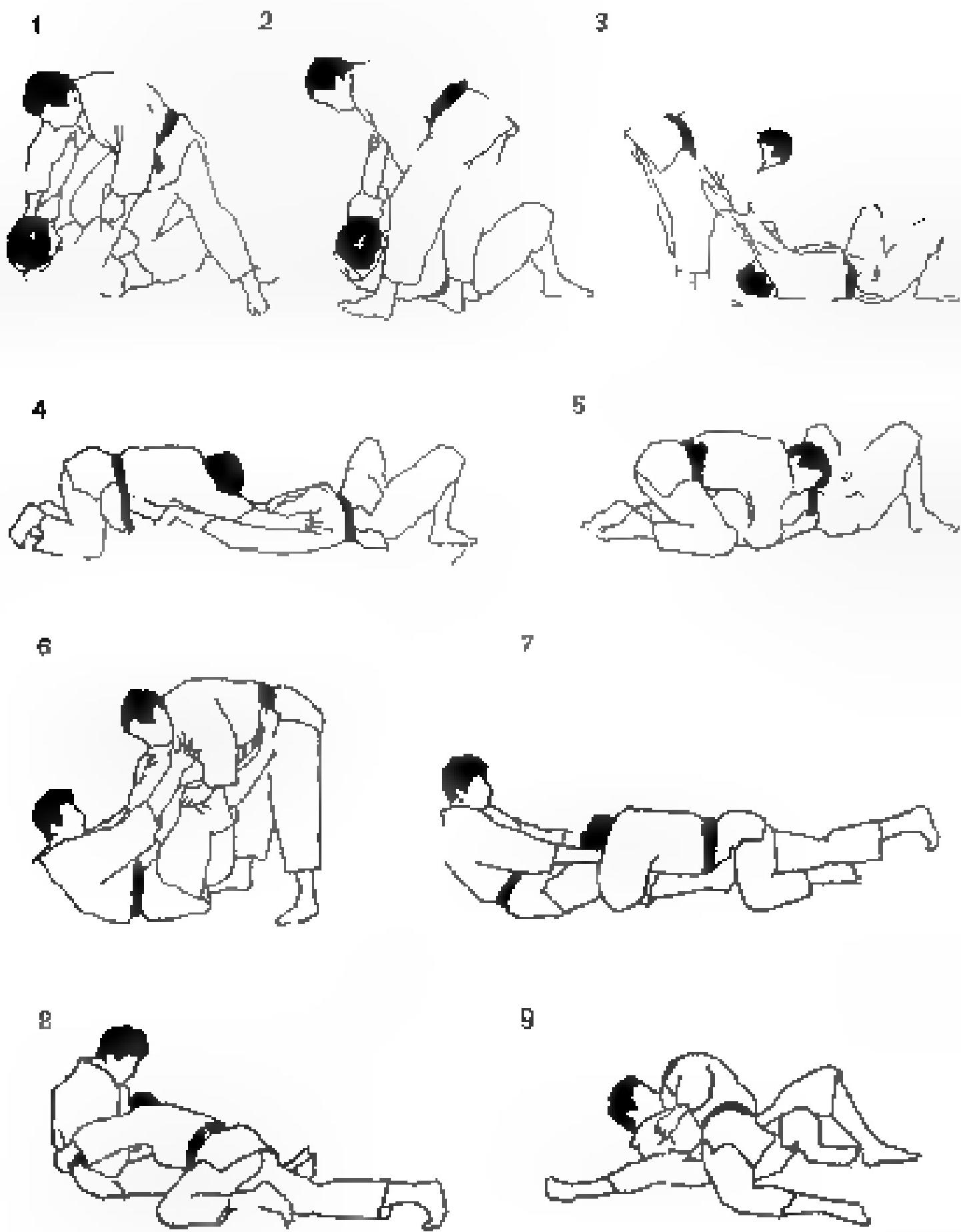
1 - 2 - 3 - 4

Tori trekt Uke met beide handen naar zich toe, schuift rechterknie over het been van Uke in kontrole en komt vervolgens in voor houdgreep.

5 - 6 - 7 - 8

Idem als 1-2-3-4, doch nu is Tori met beide benen tussen de benen van Uke.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

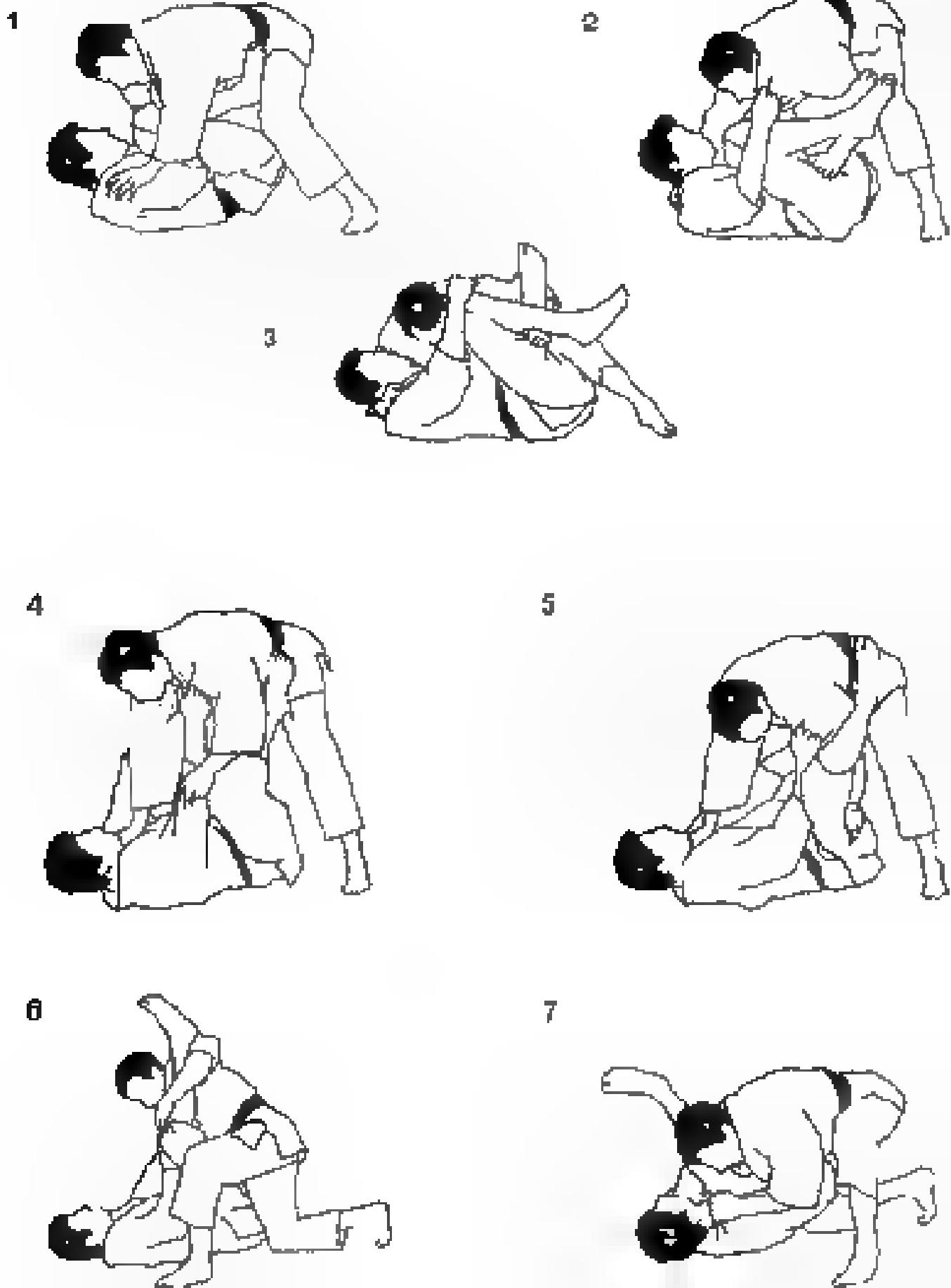
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Uke blokkeert sterk door zijn armen te strekken zodat Tori niet rechtstreeks kan inkomen. Tori draait volledig achter Uke en drukt diens arm omhoog. Inkomen voor Kuzure-kamish-ho-gatame.

6 - 7 - 8 - 9

Uke verdedigt zich sterk met beide benen. Tori omstrengelt met beide handen Uke's benen. Wikkt en gaat op zijn buik liggen. Hij draait vervolgens op zij met zijn benen en komt in voor houdgreep.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)



INKOMEN GRONDWERK (vervo g)

1 - 2 - 3

Tori plaatst zijn linkerhand opzij van het linkerbeen van Uke en duwt de benen opzij, terwijl hij met rechterhand Uke naar zich toe trekt.

4 - 5 - 6 - 7

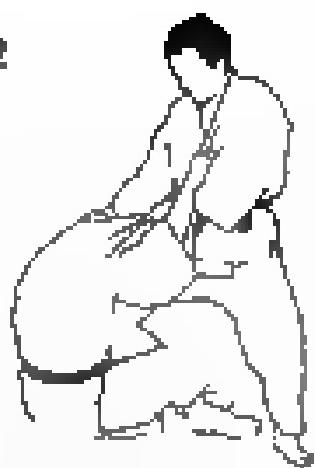
Tori plaatst zijn linkerarm onder het been van Uke, heft het op en draait het vervolgers tegen diens eigen lichaam aan en komt in voor houdgreep.

INKOMEN GRONDWERK (vervo d)

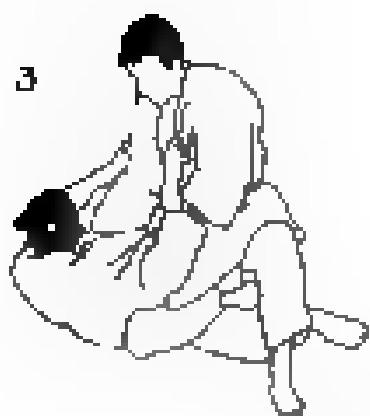
1



2



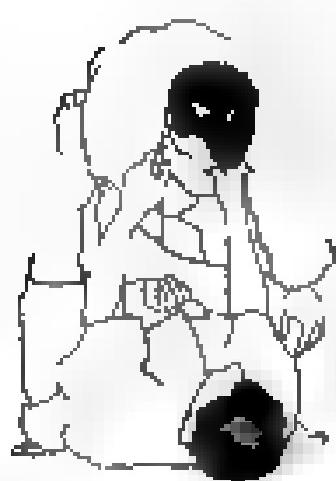
3



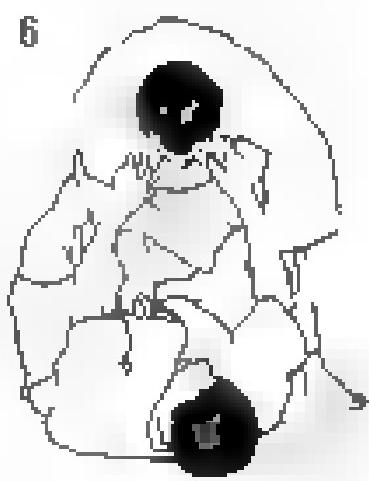
4



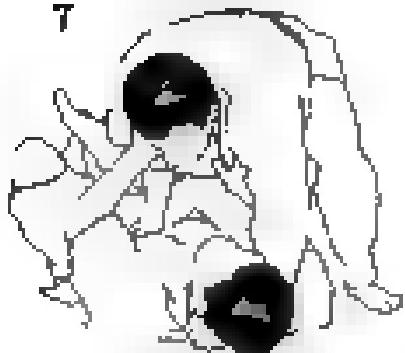
5



6



7



8



9



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3 - 4

Tori trekt Uke opwaarts, duwt zijn rechterknie voorwaarts in controle over het rechterbeen van Uke en komt in voor houdgreep

5 - 6 - 7 - 8 - 9

Tori glijdt met rechterhand onder het rechterbeen van Uke en pakt diens gordel vast. Met rechter elleboog blokkeert hij de voet van Uke, terwijl hij met linkerhand diens knie opzij drukt. Hiervoor komt vervolgens in het been steeds vasthoudend. Wanneer de houdgreep aangezet is kan het been losgelaten worden.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

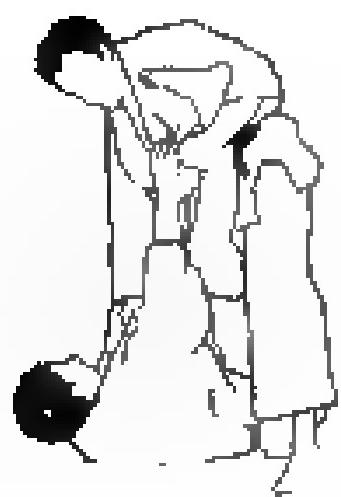
1



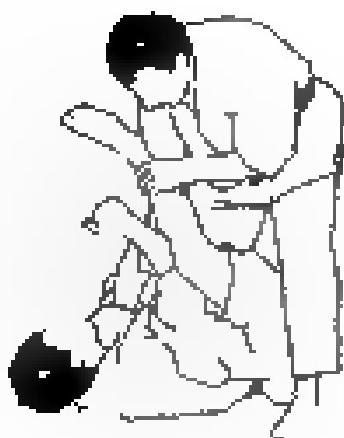
2



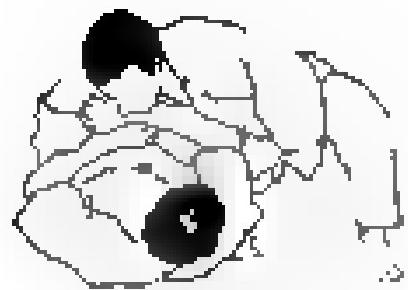
3



4



5



6



INKOMEN GRONDWERK (vervolg.)

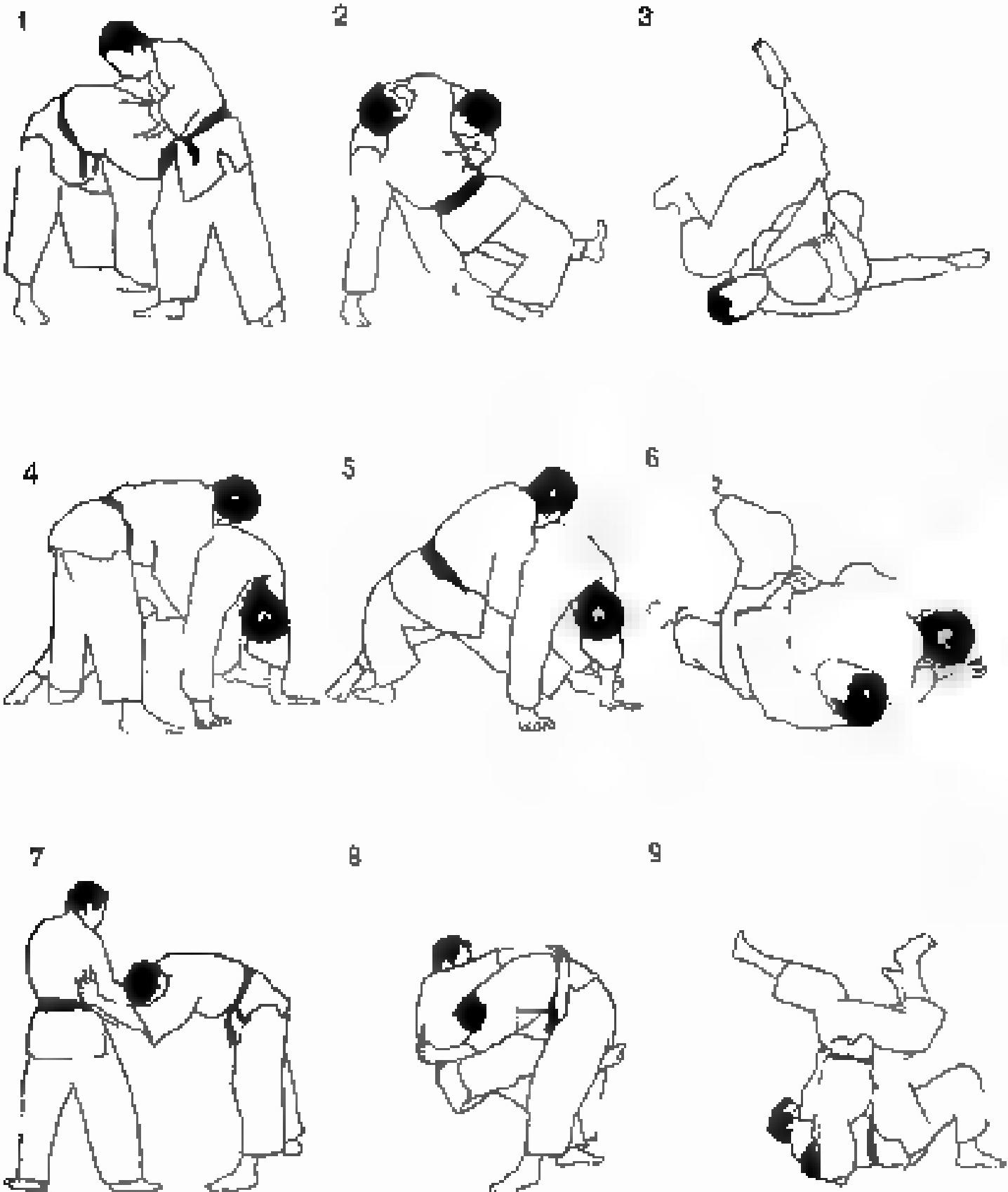
1 - 2 - 3 4 - 5 - 6

Tori grijpt het rechter been van Uke aan de binnenkant vast en heft het zo hoog mogelijk op.

Vervolgens duwt h. het zijwaarts en drukt het tegen het achterhoofd van Uke aan.

Inkommen voor houdgreep

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 2 3

Tori grijpt mouw en gordel van Uke vast. Met een draaiende beweging zwaait hij zijn linkerbeen onder het lichaam van Uke, werpt hem en komt in voor houdgreep.

4 5 6

Tori omstrengelt met beide armen Uke, zwaait zijn rechterbeen zo ver mogelijk onder het lichaam van Jke en draait hem zijwaarts links op de grond.

7 8 9

Tori grijpt met rechterhand de gordel van Uke vast schuift met linkerbeen zo ver mogelijk tussen de benen van Uke en werpt hem in Sumo-gaeshi

Tori volgt de val van Uke om over te rollen tot houdgreep

NKOMEN GRONDWERK (vervoig)



INKOMEN GROONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3

Tori grijpt met beide handen de elleboog van Uke vast en draait hem op zijn rug om in te komen voor Yoko-shiho-gatame.

4 - 5 - 6

Tori grijpt met rechterhand de elleboog van Uke vast en met linkerhand de kraag achter de hals. Met een gecombineerde beweging van trekken en duwen draait hij Uke over.

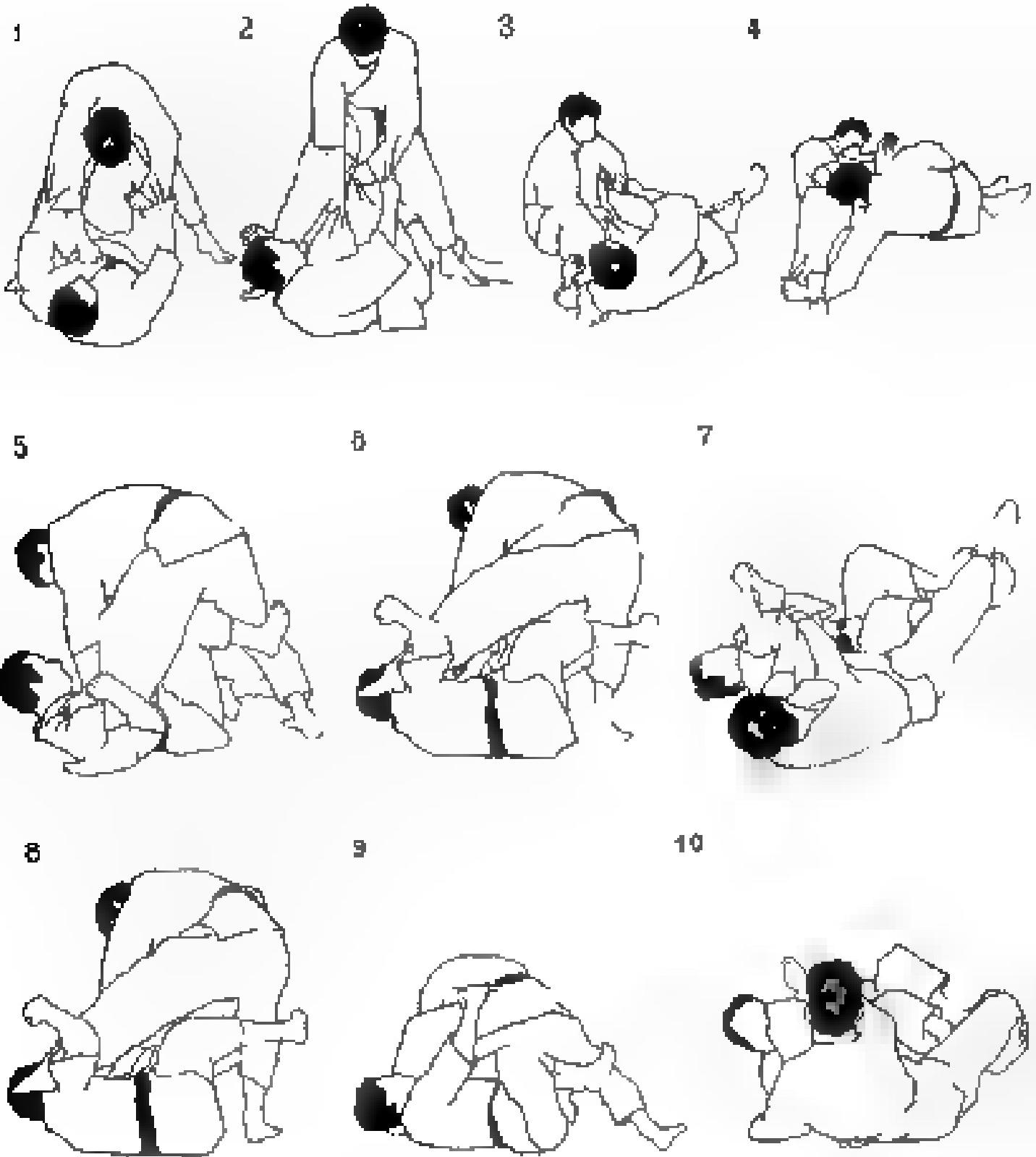
7 - 8 - 9

Tori grijpt met één hand de mouw en met de andere hand de broekspijp van Uke vast en hält en draait hem in zijn richting. Tori kan ook van uit dezelfde positie van Uke met zijn linkerhand de linkermouw vastpakken en met rechterhand de knie en Uke in de andere richting overdraaien.

10 - 11 - 12

Tori grijpt met linkarmhand de mouw vast, met rechterhand de broekspijp en draait Uke naar zich toe.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3 - 4

Uke plaatst zijn rechtervoet in de bu k van Tori, draait zijwaarts en plaatst zijn linker voorarm achter de enkel van Tori. Vervolgens plaatst hij nog zijn gebogen linkerbeen achter het linkerbeen van Tori.

Uke werpt Tori door zijn rechterbeen te strekken en met zijn linkerarm diens voet voorwaarts te trekken. Like blijft met linkerhand het been van Tori controleren totdat hij ingekomen is voor houdgreep.

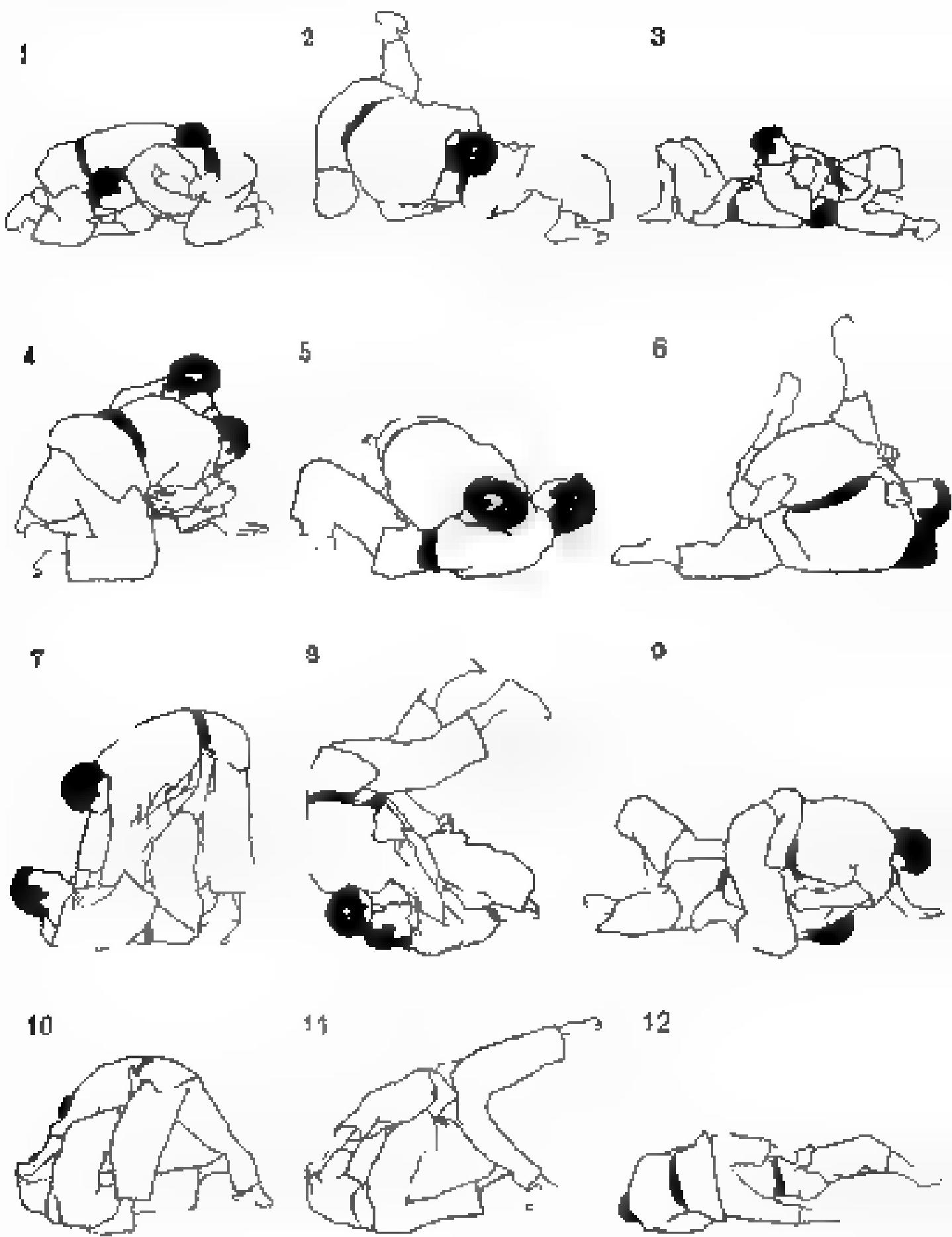
5 - 6 - 7

Like controleert met beide voeten het been van Tori.
Met rechterarm draait hij het been van Tori over zijn hoofd, zodat deze rugwaarts valt.
Uke draait zich vervolgens in de richting van Tori en komt in voor houdgreep.

8 - 9 - 10

Idem als voorgaand 6-6-7 doch Tori herstelt gedeeltelijk zijn evenwicht. Uke grapt snel de gordel vast en trekt Tori rugwaarts.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3

Uke neemt met linkerarm de rechterarm van Tori in controle en met rechterhand diens knie

Uke draait zich vervolgens naar zijn linkerzijde zodat Tori rugwaarts kantelt.

Tori probeert Uke om te kantelen zoals aangegeven op blz 148
Uke plaatst snel zijn rechterknie tegen de buik van Tori en draait hem over

7 - 8 - 9

Tori komt in voor houdgreep en drukt daarbij krachtig op de voeten van Uke

Uke maakt daarvan gebruik om Tori over te draaien en te volgen om zelf in te komen voor houdgreep

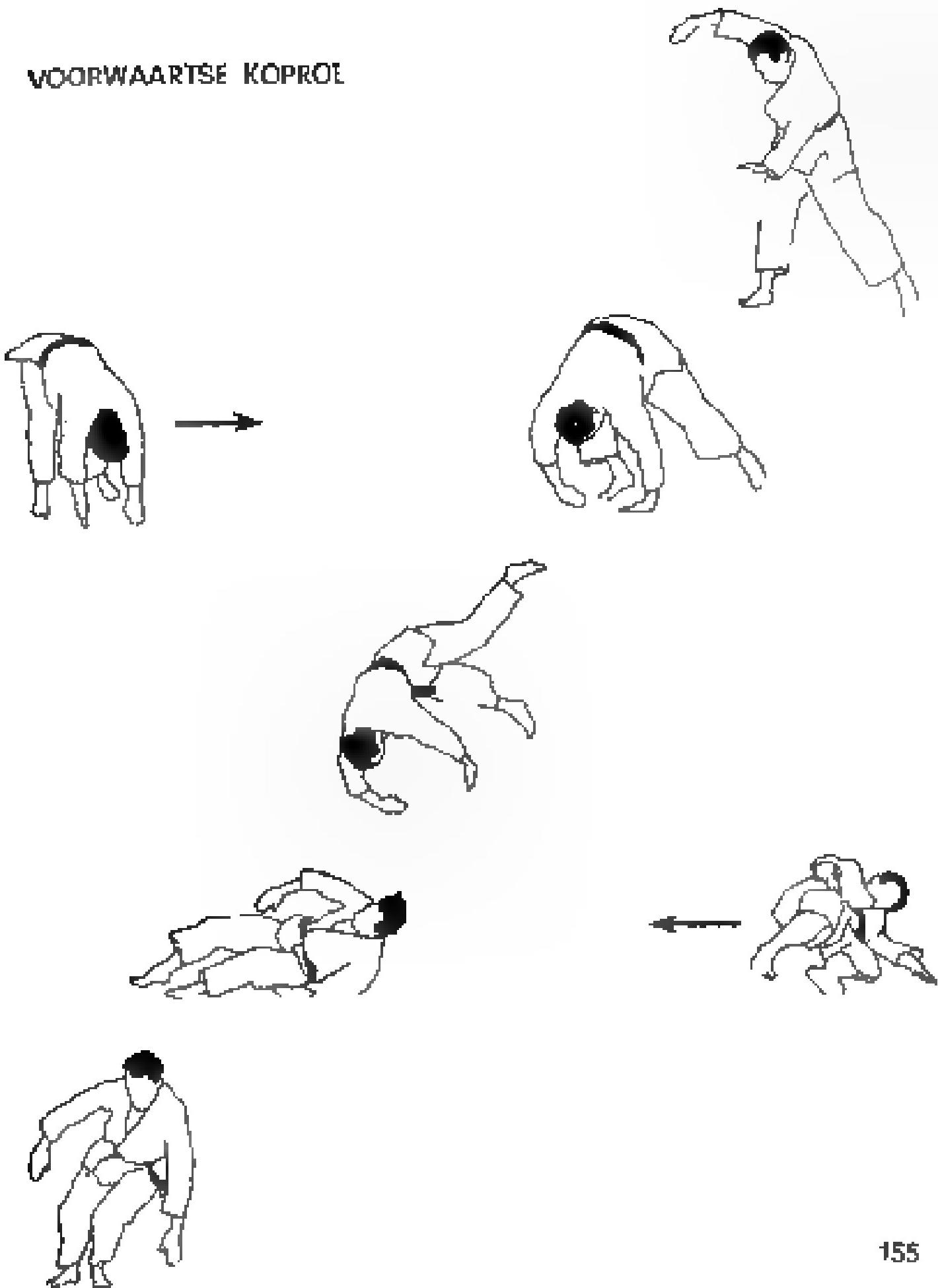
10 - 11 - 12

Uke controleert met linkervoet het rechterbeen van Tori, dat achteruit staat, en rechterbeen plaatst hij tegen diens flank.

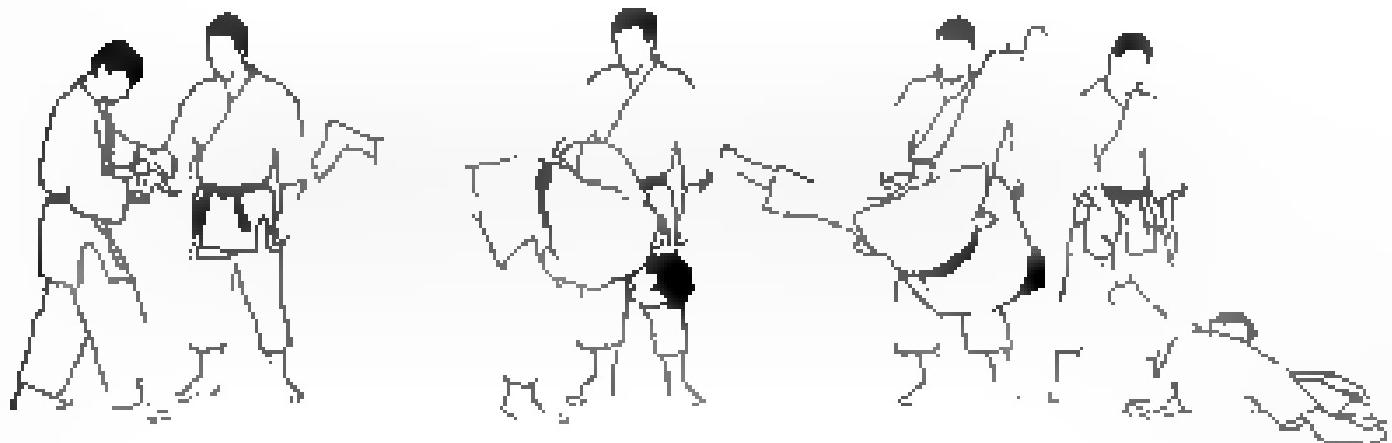
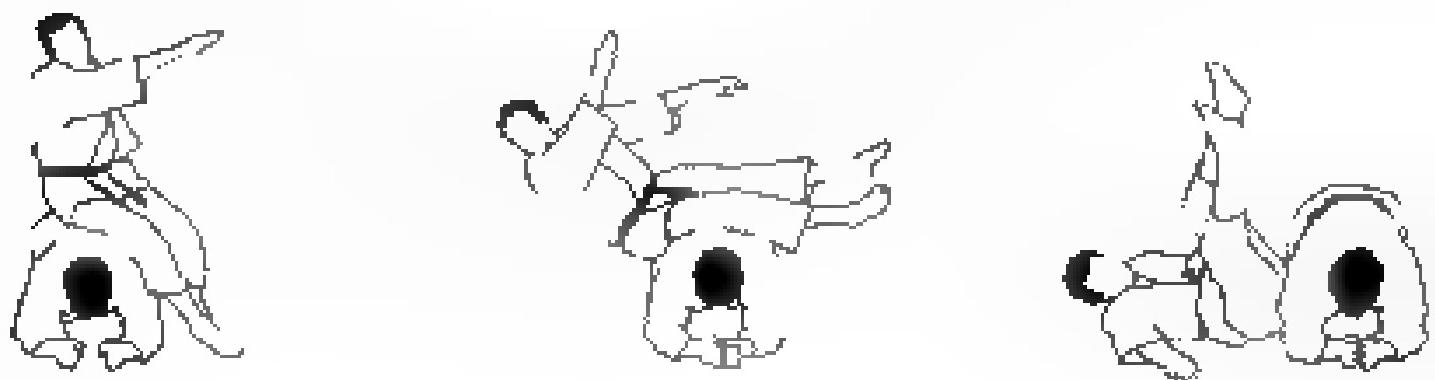
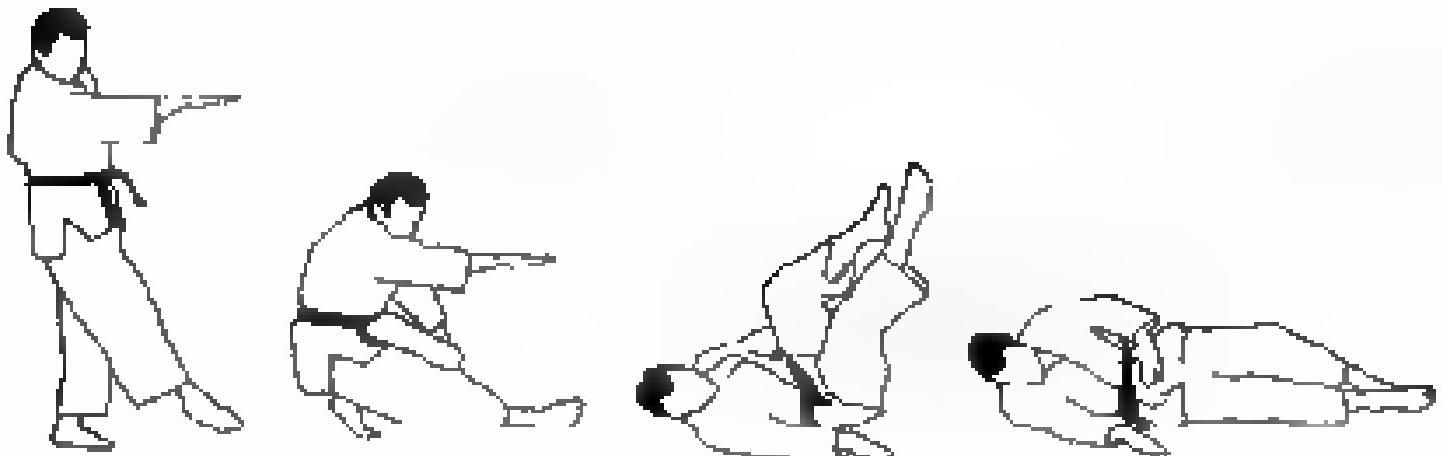


VALBREKEN

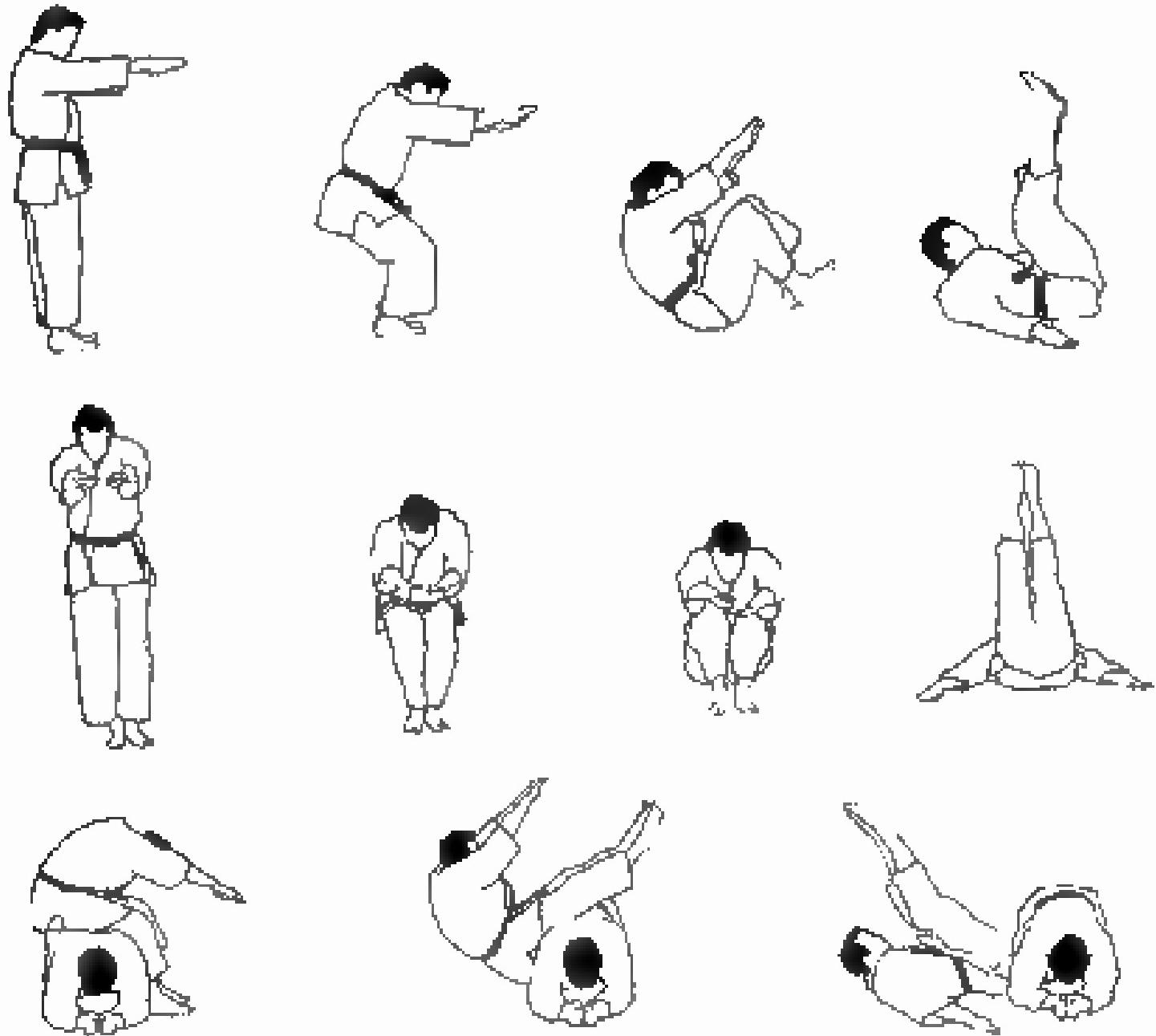
VOORWAARTSE KOPROL



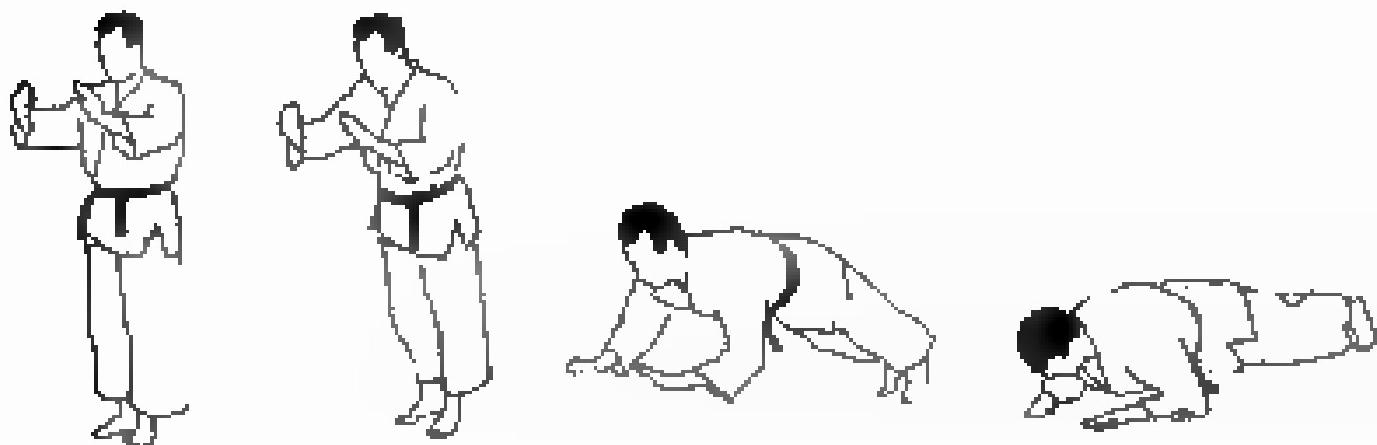
ZIJWAARTSE VAL



RUGWAARTSE VAL



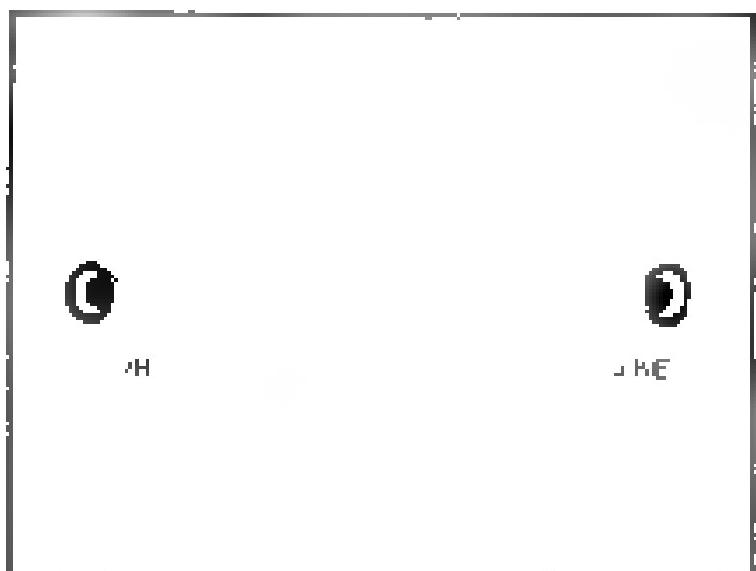
VOORWAARTSE VAL



CEREMONIE VAN DE KATA'S

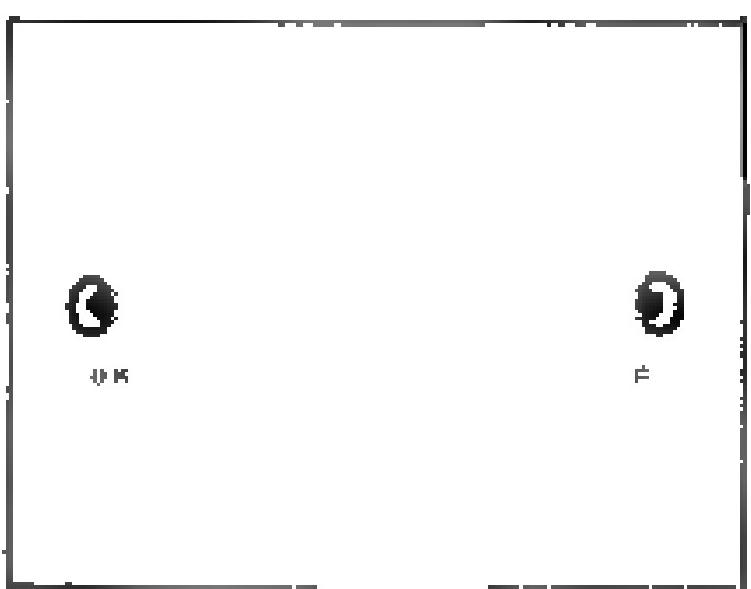
Tori en Uke plaatsen zich volgens de te uitvoeren Kata, op een vooraf bepaalde plaats, links of rechts, ten opzichte van de JOSEKI/KAMIZA (ereplaats).

JOSEKI



NAGE-NO-KATA
KATAME-NO-KATA
KIME-NO-KATA
GONOSEN-NO-KATA
JU-NO-KATA

JOSEK



KOSHKI-NO-KATA
ITSUTSU-NO-KATA
GOSHINJITSU-NO-KATA

NAGE-NO-KATA

WERPEN NAAR VORM

TE-WAZA , Handtechniek

- 1 Uki-Otosh
- 2 Seoi-Nage
- 3 Kata-Guruma

KOSHI-WAZA / Heuptechniek

- 1 Uki-Goshi
- 2 Harai-Goshi
- 3 Tsuri-Komi-Goshi

ASHI-WAZA / Beentechniek

- 1 Okuri-Ashi-Barai
- 2 Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
- 3 Uchi-Mata

MA-SUTEMI-WAZA / Rugwaartse offertechniek

- 1 Tomoe-Nage
- 2 Ura-Nage
- 3 Sumi-Gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA / Zijde ingae offertechniek

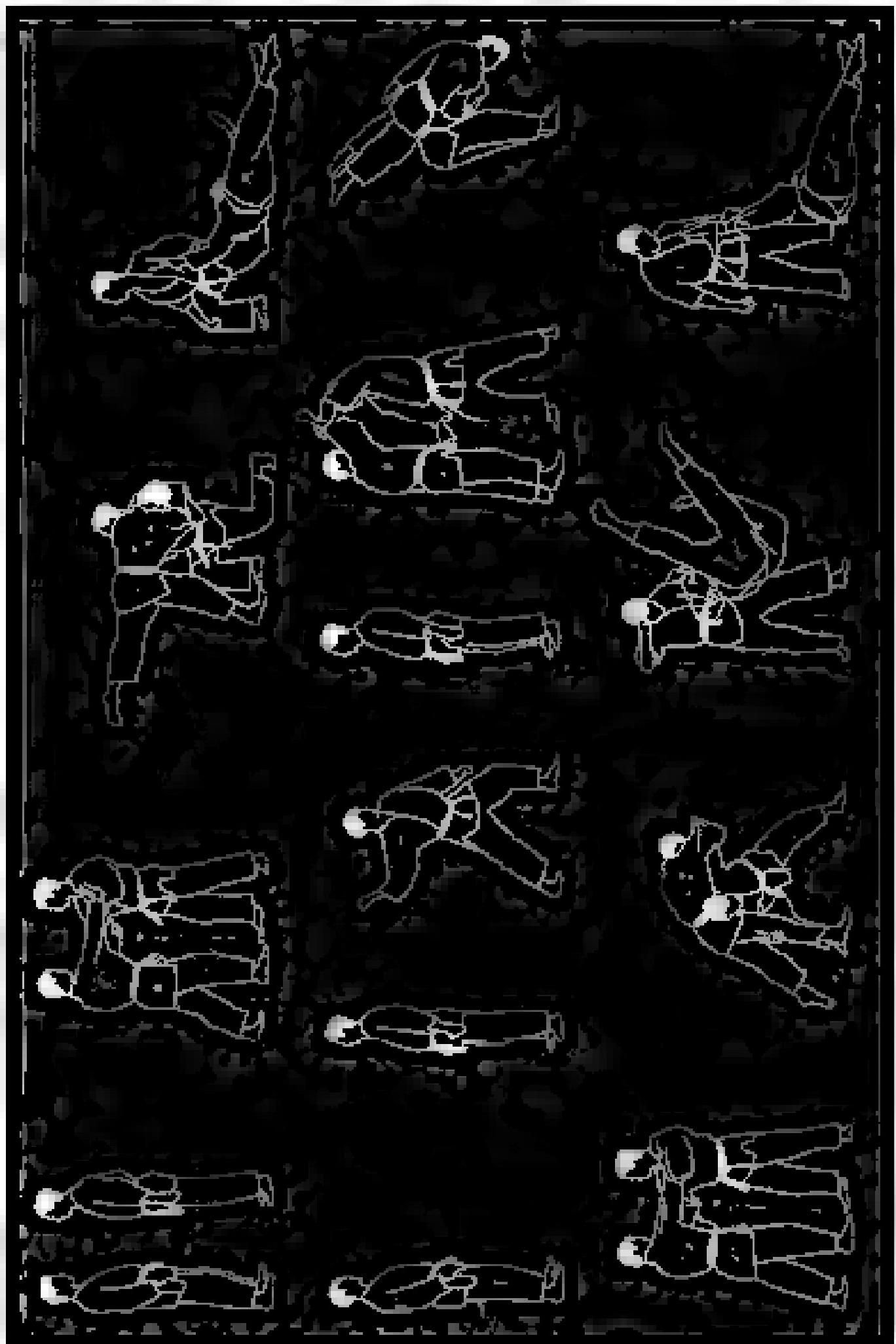
- 1 Yoko-Gake
- 2 Yoko-Guruma
- 3 Uki-Waza

3 KATIA-GURJIMA Schouderstaaf

2 SEE-NAGE , Ring werpen

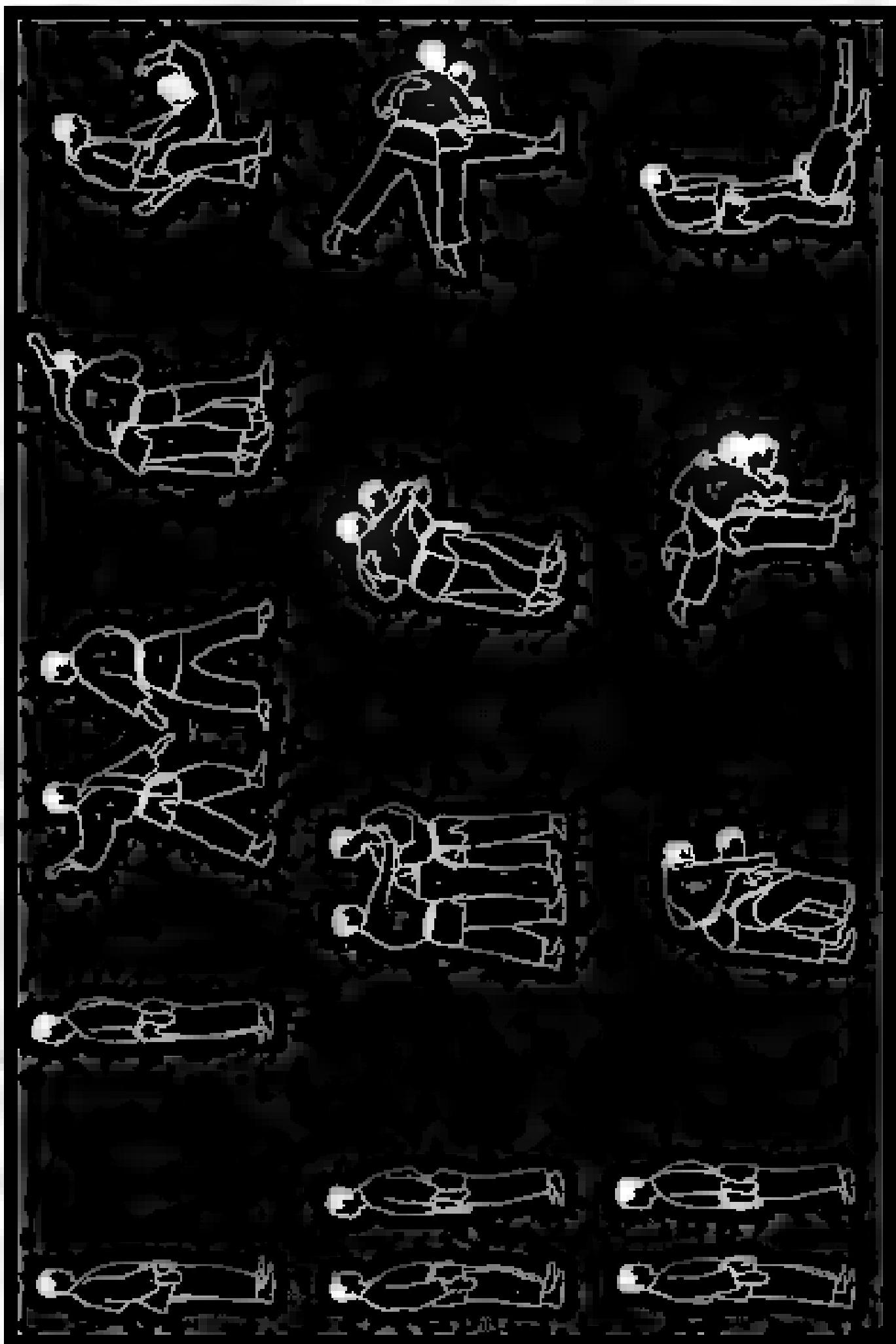
4 UKI-OISHI / Vlottende worp

TEWZAA



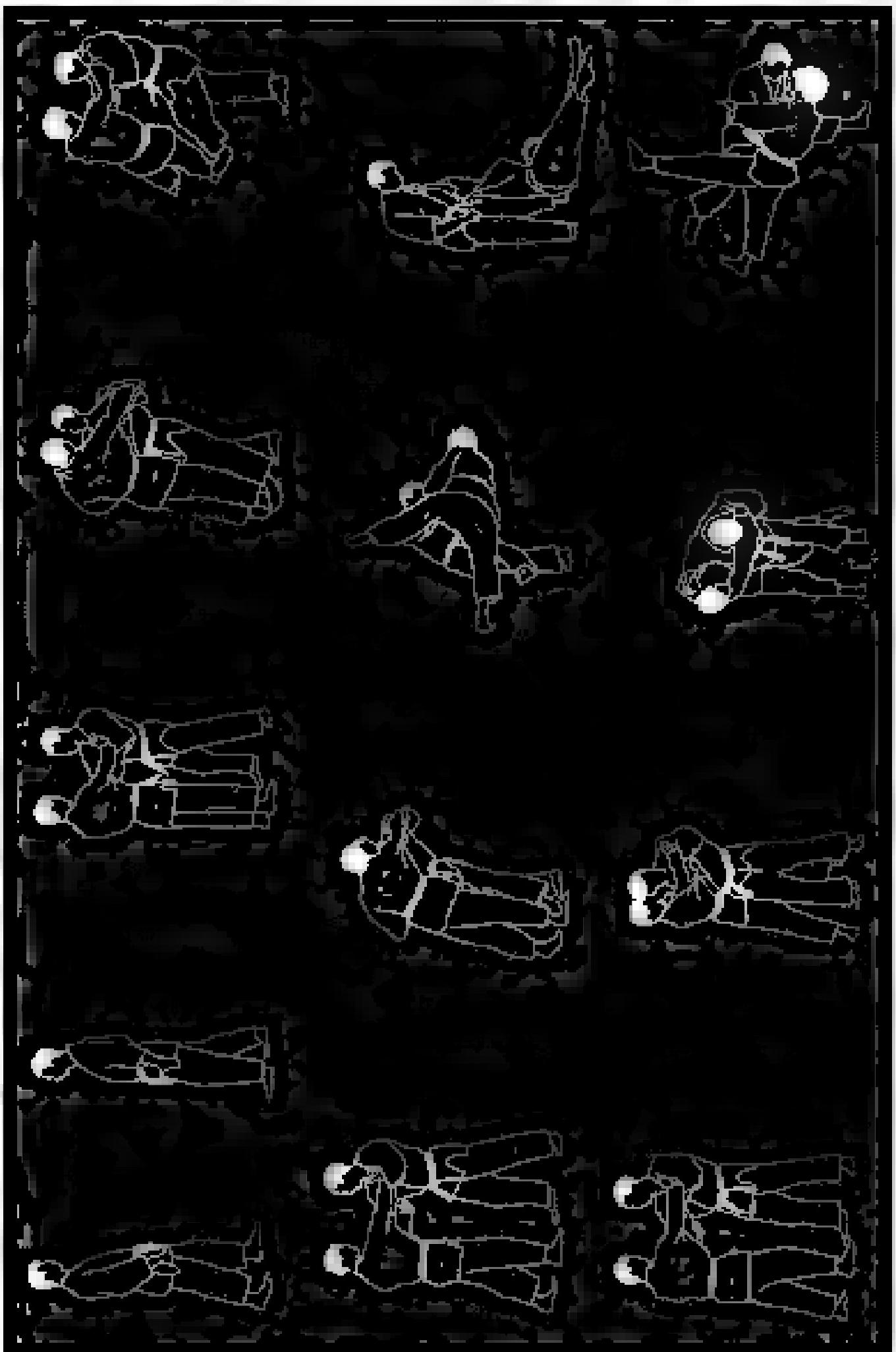
KOISHI-WAZA

- 1 UKI-GOSHI / Vlottende heupworp
- 2 HARAI-GOSHI / wegendende heupworp
- 3 TURIKOMI-GOSHI / Heupworp al trekken en op lichtend



ASHI-WAZA

- 1 OKURI-ASHI-BARI / Vegen van beide voeten
- 2 SASAE-TSURIKOMI-ASHI / Blokkeren van de voet al trekend en op lehend
- 3 JCHI-MATA / Binnentweerstaande dijworp

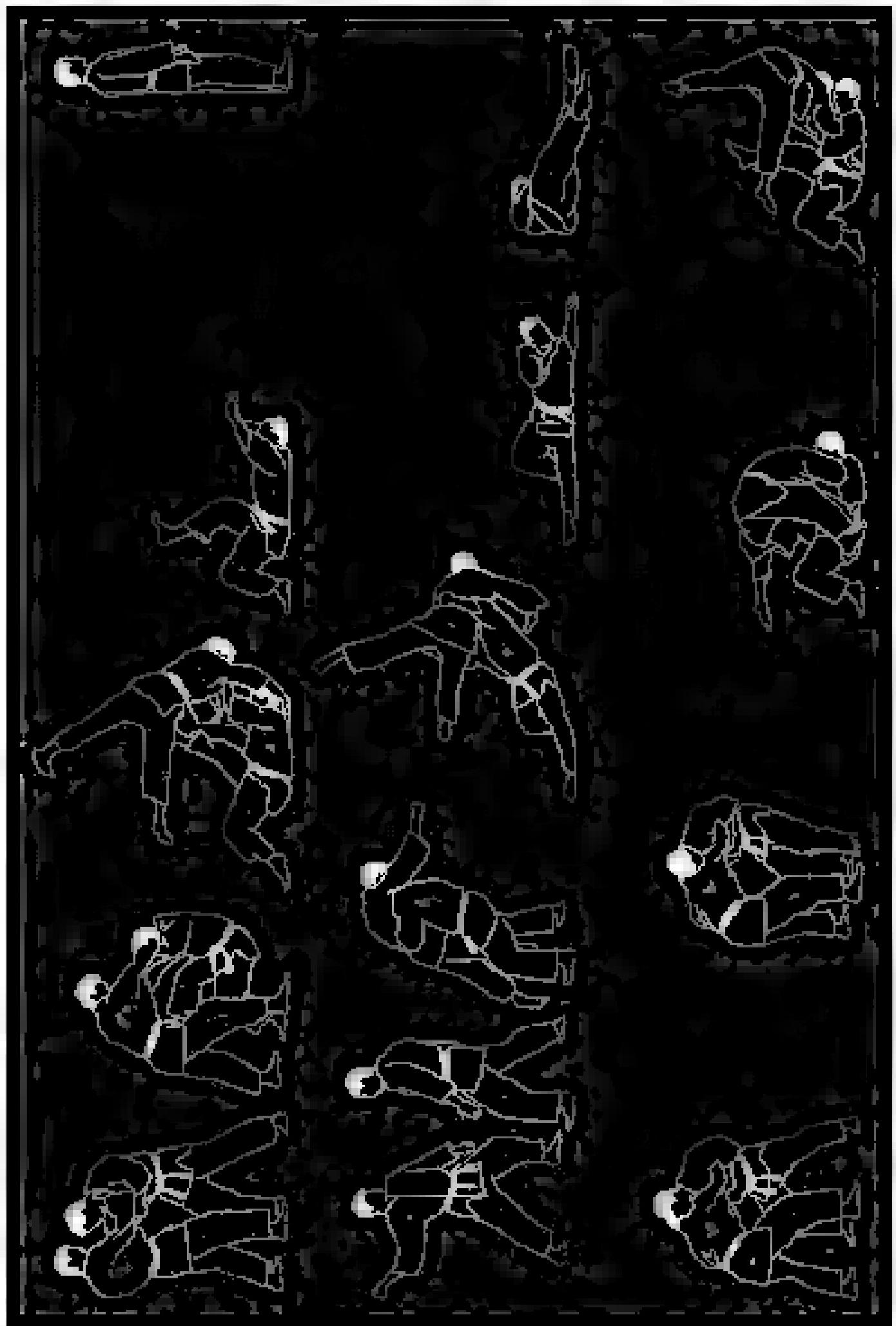


5 S.MI-GAESHI / n-hack ommentalen

2 URA-NAGE / Togenowaregesetze kant werpen

1 TOMOE-NAGE / Women in elkeel

MA-BUTEMI-WAZA



YOKO-SUTEMI WAZA

- 1 **YOKO-GAKE / Zijdelings haken**
- 2 **YOKO-SURUMA / Zijdelings rad**
- 3 **UKI WAZA / Vlottende techniek**





KATAME-NO-KATA

KONTROLE NAAR VORM

OSAE-WAZA / Houdgrepentechniek

- 1 Kesa-Gatame**
- 2 Kata-Gatame**
- 3 Kam -Shiho-Gatame**
- 4 Yoko-Shiho-Gatame**
- 5 Kuzure-Kami-Shiho-Gatame**

SHIME-WAZA / Wurgtechniek

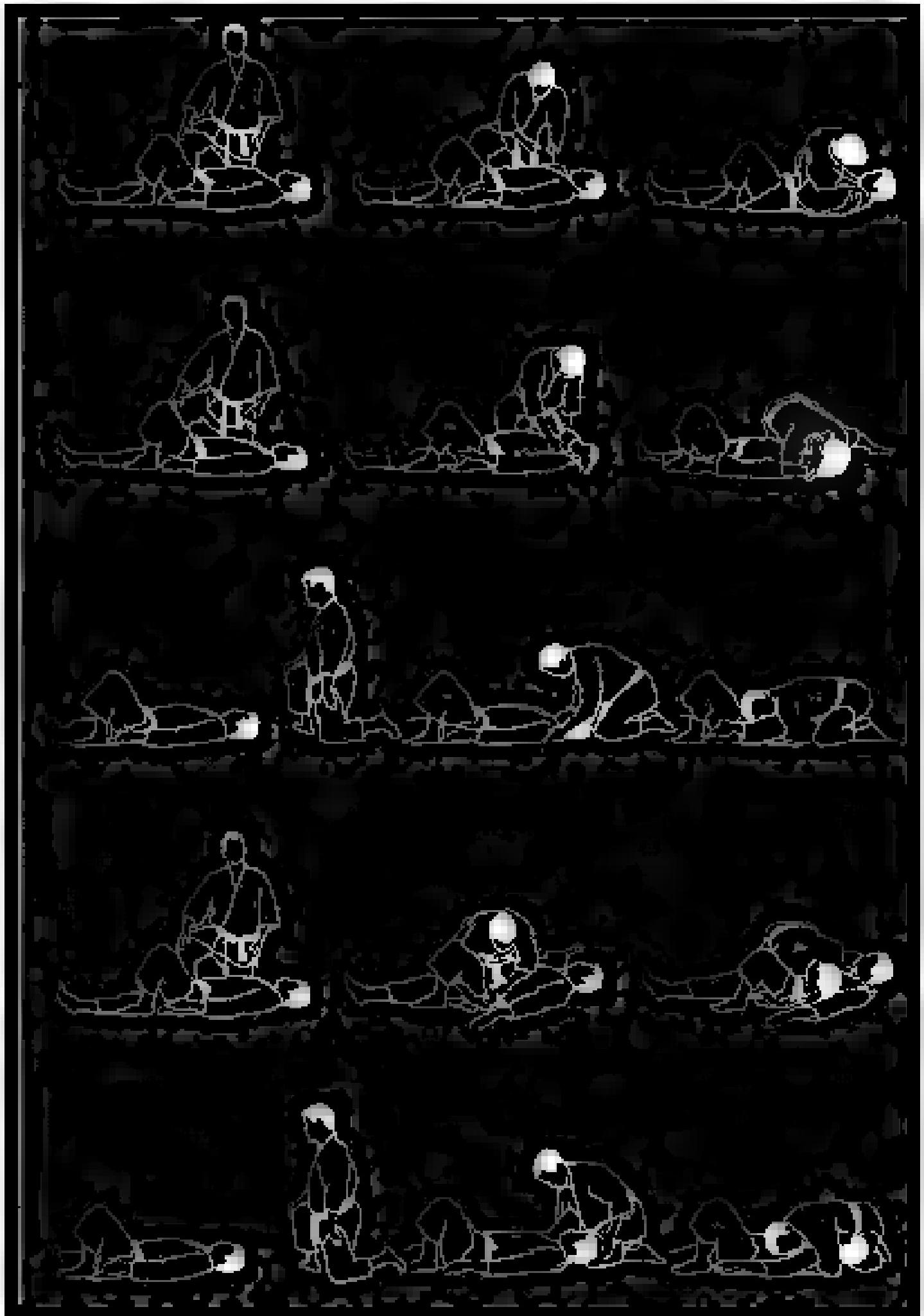
- 1 Kata-Juji Jime**
- 2 Hadaka-Jime**
- 3 Okuri-Eri-Jime**
- 4 Kataha-Jime**
- 5 Gyaku-Juji-Jime**

KANSETSU-WAZA / Klemtechniek

- 1 Ude-Garami**
- 2 Ude-Hishigi-Juji-Gatame**
- 3 Ude-Hishigi-Ude-Gatame**
- 4 Ude-Hishigi-Hiza-Gatame**
- 5 Ashi-Garami**

OSAE-WAZA

- 1 KESA-GATAME / Flank houden**
- 2 KATA-GATAME / Schouder houden**
- 3 KAMI-SHIHO-GATAME / Bovenop 4 punten houden**
- 4 YOKO-SHIHO-GATAME / Zijdellings vier punten houden**
- 5 KUZURE KAMI-SHIHO-GATAME / Variatie bovenop 4 punten houden**



SHIME-WAZA

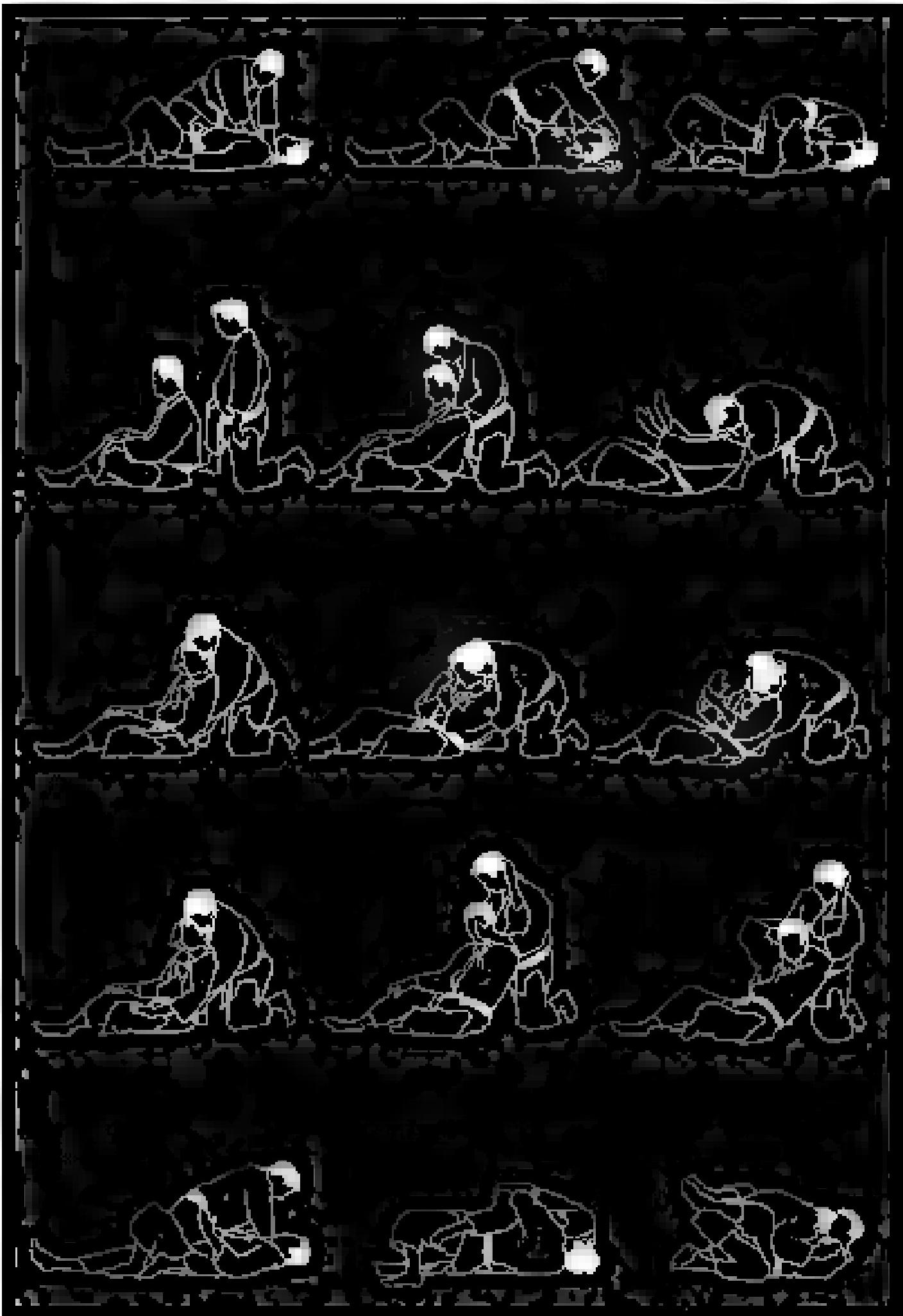
1 KATAJUJI-JIME / Tegenovergesteld gekruist wrgen

2 HADAKA-JIME / Naakt wrgen

3 OKURI-ERI-JIME / Met beide revers wrgen

4 KATAHA-JIME , 1 kant kontrollende wrging

5 GYAKU-JUJI-JIME , Omgekeerd gekruist wrgen



KANSETSU-WAZA

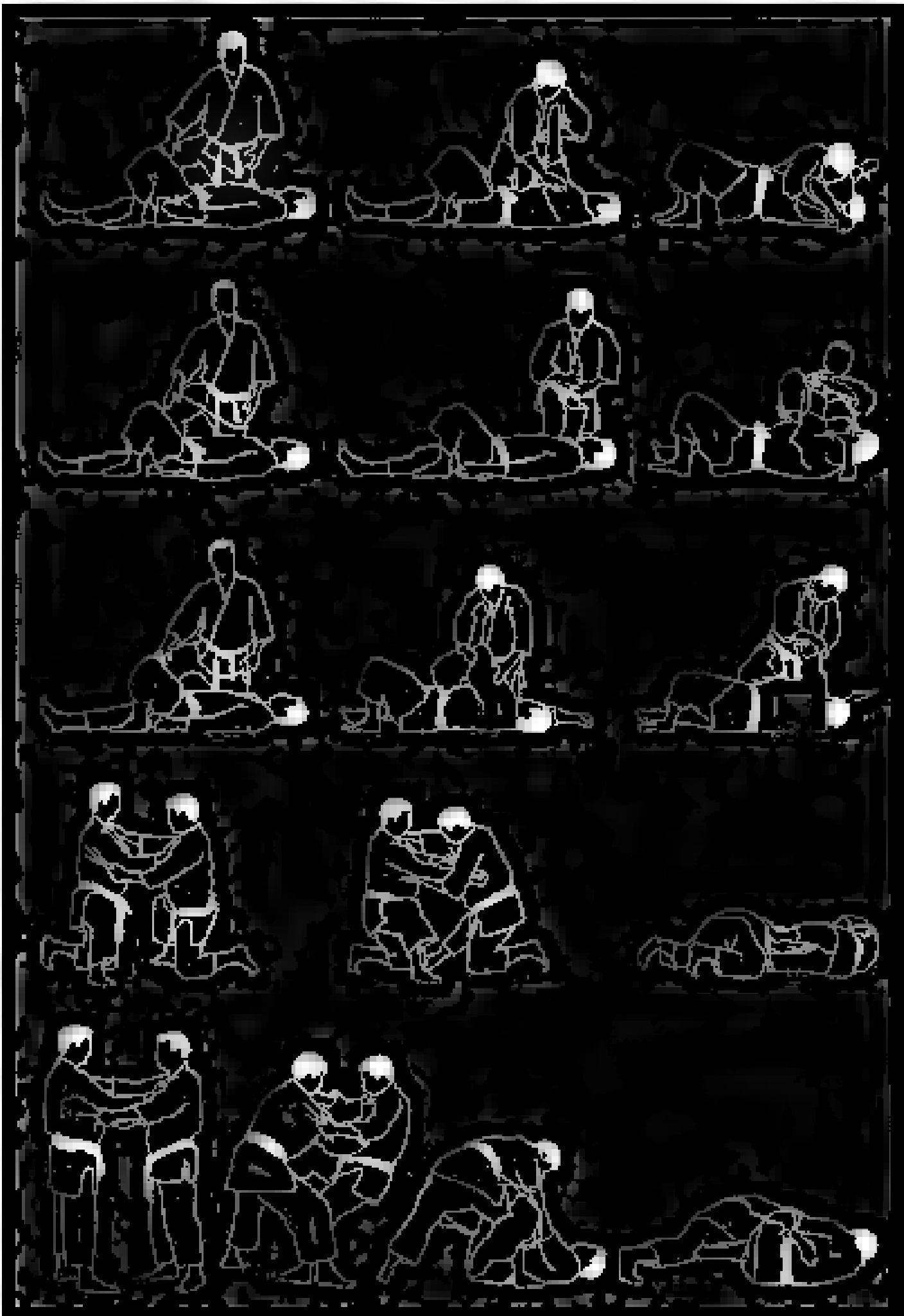
1 UDE-GARAMI / Arm oprollen

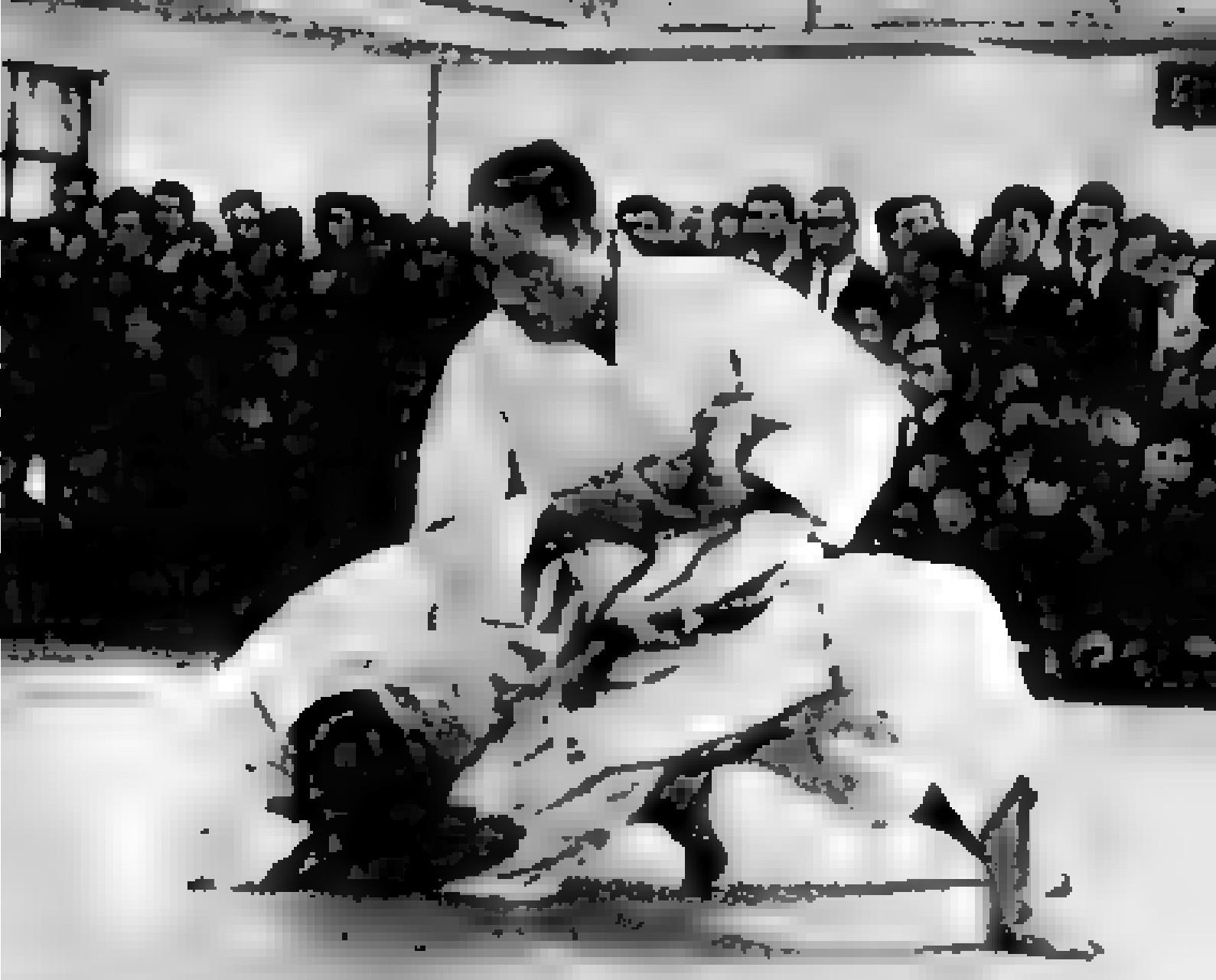
2 UDE-HISHIGI-JI-GATAME / Gekruiste armklem

3 UDE-HISHIGI-JDE-GATAME / Arm controleren

4 UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME , Met de knie controleren

5 ASH-GARAMI , Been oprollen





KIME-NO-KATA

SHINKEN-SHOBU-NO-KATA

VORM VAN ZELFVERDEDIGING

IDORI / Geknielde positie

- 1 Ryote-Dori
- 2 Tsukkake
- 3 Suri-Age
- 4 Yoko-Uchi
- 5 Ushiro-Dori
- 6 Tsukkomi
- 7 Kiri-Komi
- 8 Yoko-Tsuki

TACHI-AI / Staande positie

- 1 Ryote-Dori
- 2 Sode-Tori
- 3 Tsukkake
- 4 Tsuki-Age
- 5 Suri-Age
- 6 Yoko-Uchi
- 7 Ke-Age
- 8 Ushiro-Dori
- 9 Tsukkomi
- 10 Kiri-Komi
- 11 Nuki-Gake
- 12 Kiri-Oroshi





- 1 RYOTE-DORI / Beide handen grijpen
- 2 TSUKKAKE , Stomp naar de maag
- 3 SURFACE / Glijdende stomp naar het gezicht
- 4 YOKO-UCHI / Zijdel ingeslaag



IDORI (vervolg)



Na USHIRO-DORI gaat JKE dolk halen.

5 USHIRO-DORI Van achteren grijpen

6 TSUKIKOMI / Steek met dolk

7 KIRI-KOMI / Hoofd kloaven

8 YOKO-TSUKI Zijdelingse dolksteek
UKE brengt dolk terug



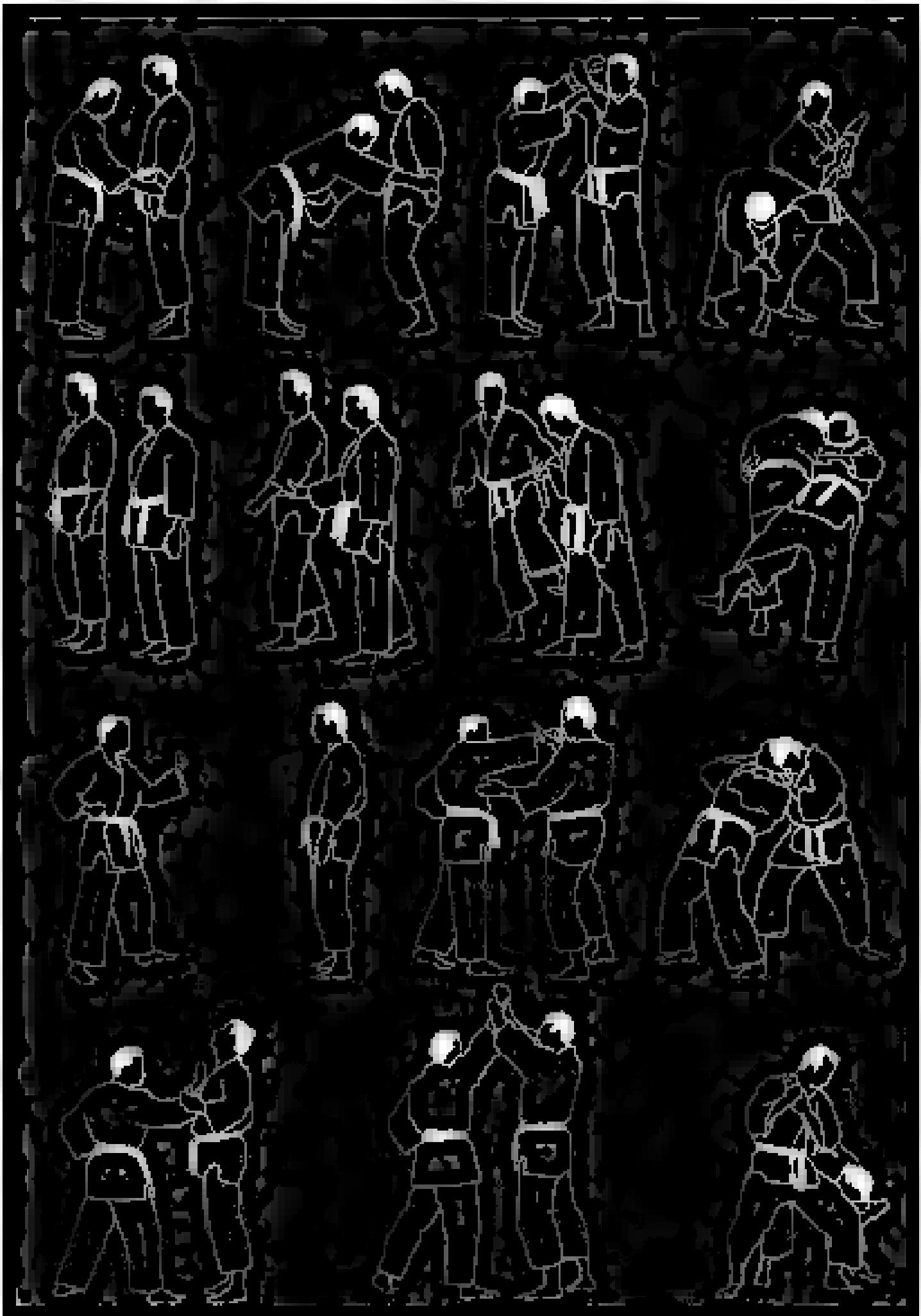
TACHIBAI

1 RYOTE-DORI / Beide handen grijpen

2 SODE-TORI / Mouw vastgrijpen

3 TSUKNAKE , Stomp naar het gezicht

4 TSUKI-AGE / Uppercut



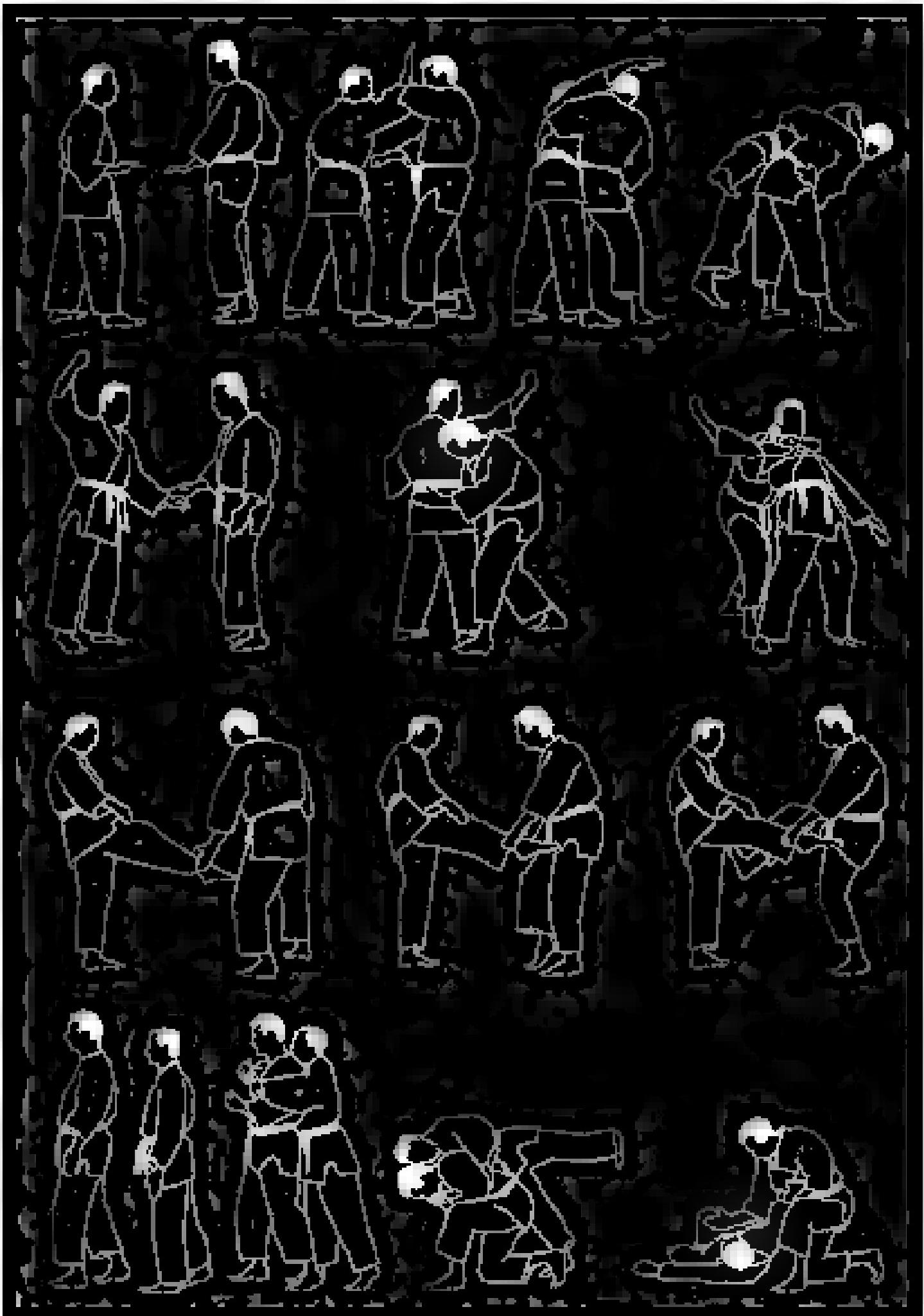
TACHI-AI (vervolg)

5 SURI-AGE Glijdende stomp naar het aangezicht.

6 YOKO-UCHI / Zijdelingse slag

7 KE-AGE , Stamp naar onderbuik

8 USHIRO-DORI / Van achteren grijpen



TACHI-AI (vervolg)

9 TSUKKOMI / Steek met dolk

10 KIRIKOMI / Hoofd k leven

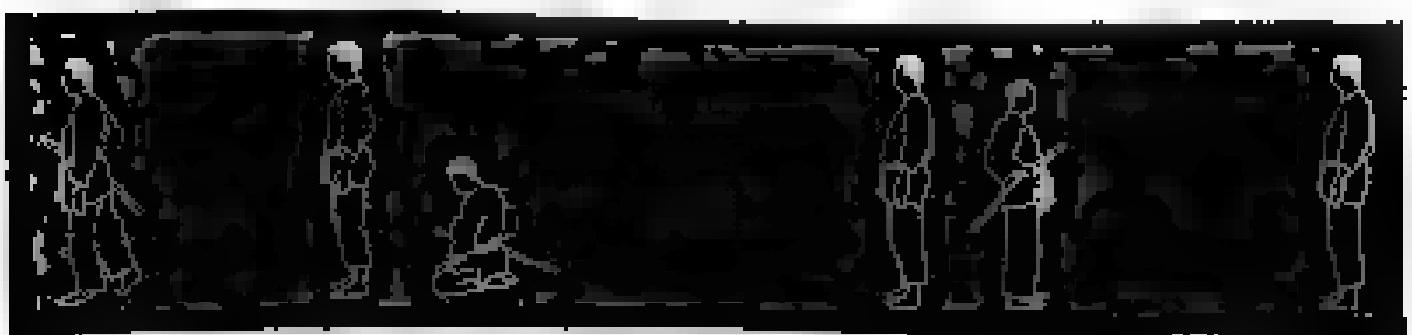
Na KIRIKOMI brengt Uke dolk terug en neemt het zwaard

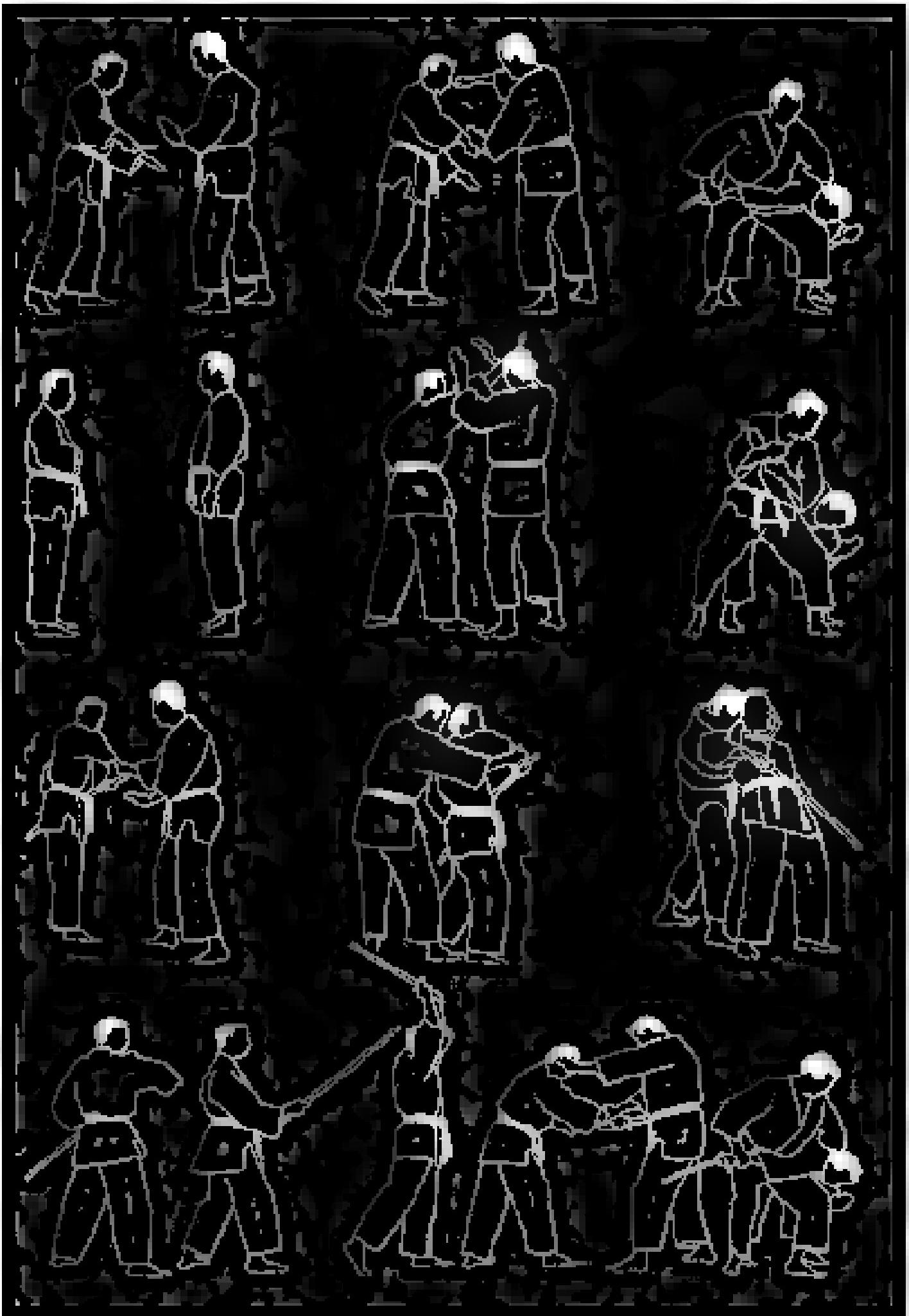


11 NUKI-GAKE / Beletten van het zwaard uit de schede te trekken

12 KIRI-OROSHI / Hoofd k even niet het zwaard

Na KIRI-OROSHI gaat Uke dolk halen voor de eindceremonie







GONOSEN-NO-KATA

TEGENWORPEN NAAR VORM

UKE	TORI
1 O-SOTO-GARI	O-SOTO-CAR.
2 HIZA-GURUMA	HIZA-GURUMA
3 O-UCHI-GARI	DE ASHI-BARAI
4 DE-ASHI-BARAI	DE-ASHI-BARAI
5 KO-SOTO-GAKE	TAIOTOSHI
6 KO-UCHI-GAR	SASAE-TSUR-KOMI-ASHI
7 KUBI-NAGE	USHIRO-GOSHI
8 KOSHI-GURUMA	UKI-GOSHI
9 HANE-GOSHI	SASAE-TSUR-KOMI-ASHI
10 HARAI-GOSHI	UTSURI-GOSHI
11 UCHI-MATA	SUKIJI-NAGE
12 KATA-SEOI	SUMI-GAESHI

UKE

TORI

1 O-SOTO-GARI

O-SOTO-GARI

2 HIZA-GURUMA

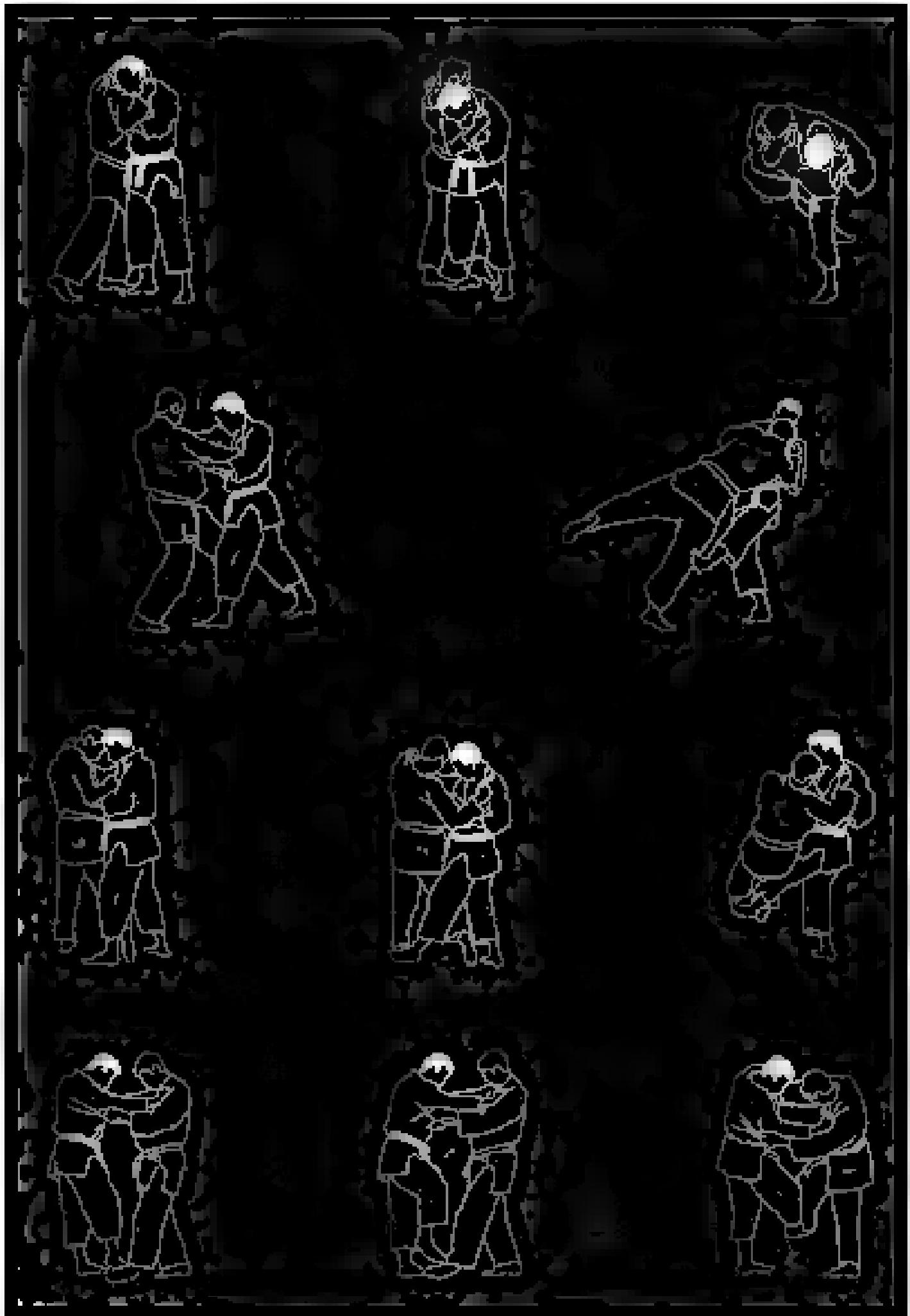
HIZA-GURUMA

3 O-UCHI-GARI

**DE-ASHI-BARAI
(OKURI-ASHI-BARAI)**

4 DE ASHI-BARAI

DE-ASHI-BARAI



UKE

TORI

5 KO-SOTO-GAKE

TAI-OTOSHI

6 KO-UCHI-GARI

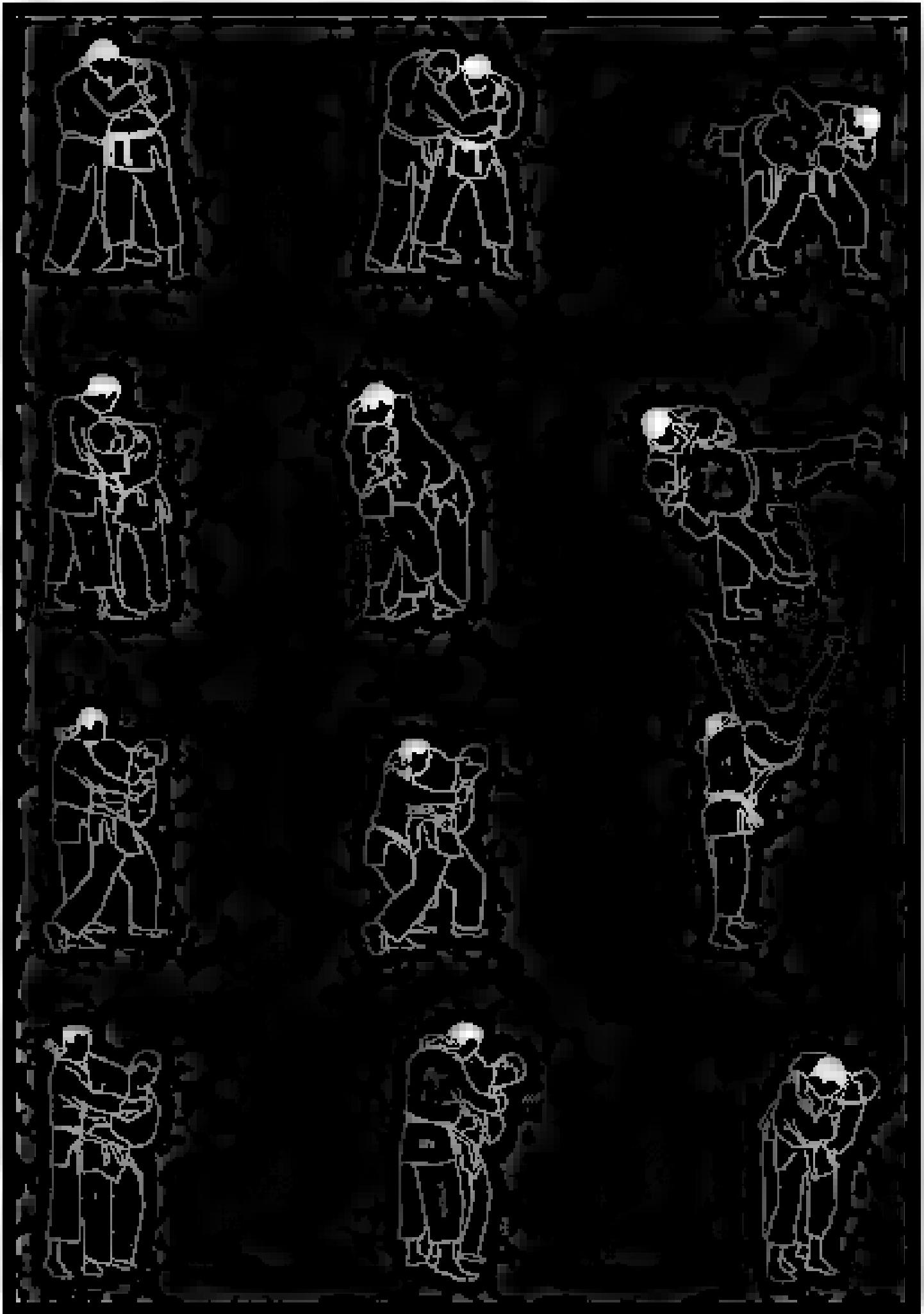
SASAE-TSURI-KOMI ASHI

7 KUBI-NAGE

USHIRO-GOSHII

8 KOSHI-GURJIMA

UKI-GOSHII



UKE

TORI

9 HANE-GOSHI

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

10 HARA-GOSHI

UTSUR-GOSHI

11 UCHI-MATA

SUKLI-NAGE

12 KATA-SEOI

SUMI-GAESH





JU-NO-KATA

SOEPELHEID NAAR VORM

1^o Serie

- 1 TSJKI-DASHI / Steken met de hand**
- 2 KATA-OSHI / Duw op de schouder**
- 3 RYOTE-DORI / Beide handen grijpen**
- 4 KATA-MAWASHI / Schouders draaien**
- 5 AGO-OSHI / Duw tegen kin**

2^o Serie

- 1 KIRI-OROSHI / Hoofd klleven**
- 2 RYO-KATA-OSHI / Drukken op de schouders**
- 3 NANAME-UCHI / Diagonaal klleven**
- 4 KATATE-DORI / Eén hand grijpen**
- 5 KATATE-AGE / Met één hand slaan**

3^o Serie

- 1 OBI-TOR / Gordel grijpen**
- 2 MUNE-OSHI / Borst duwen**
- 3 TSUKI-AGE / Uppercut**
- 4 UCHI-OROSHI / Slag omlaag**
- 5 RYOGAN-TSUKI / Steek in de ogen**



KOSHIKI-NO-KATA

ANTIEKE VORM

1^o Serie

- 1 TAI**
- 2 YUME-NO-UCHI**
- 3 RYOKU-HI**
- 4 MIZU-GURUMA**
- 5 MIZU-NAGARE**
- 6 HIKI-OTOSHI**
- 7 KODA-ORE**
- 8 UCHI-KUDAKI**
- 9 TANI-OTOSHI**
- 10 KURUMA-DAORE**
- 11 SHIKORO-DORI**
- 12 SHIKORO-GAESHI**
- 13 YUDACHI**
- 14 TAKI-OTOSHI**

2^o Serie

- 1 MI-KUDAKI**
- 2 KURUMA-GAESHI**
- 3 MIZU-IRI**
- 4 RYUSETSU**
- 5 SAKA-OTOSHI**
- 6 YUKI-ORE**
- 7 IWA-NAMI**



ITSUTSU-NO-KATA

VORM VAN 5

Deze Kata bestaat uit 5 verschillende technieken.

De technieken hebben geen naam, enkel een nummer

Het doel van deze Kata is in het kort het principe van MAXIMUM DOELTREFFENDHEID weer te geven

- 1 Tori duwt tegen de borst van Uke, die rugwaarts valt.**
- 2 Uke steekt naar de buik Tori ontwijkt er voert Uki-Otoshi uit.**
- 3 Uke en Tori draaien rond totdat ze elkaar ontmoeten Tori voert den Yoko-Wakare uit.**
- 4 Tori loopt achter Uke komt voor Uke te staan heeft beide armen omhoog, brengt linkerhand aan de gordel en met rechterhand duwt hij tegen Ukes borst en gaat op inkervnij zitten.**
- 5 Zoals nr 3 doch raken elkaar niet**



GOSHINJITSU-NO-KATA

KODOKAN ZELFVERDEDIGINGSVORM

1^e Serie / Verdediging tegen greep en omklemming

- 1 RYOTE-DORI
- 2 HIRARI-FURI-DORI
- 3 MIGI-ERI-DORI
- 4 KATA-LDE-DORI
- 5 USHIRO-ERI-DORI
- 6 USHIRO-JIME
- 7 KAKAE-DORI

2^e Serie / Verdediging tegen slag en stamp

- 1 NANAME-UCHI
- 2 AGO-UCHI
- 3 GAMMEN-TSUKI
- 4 MAE-KERI
- 5 YOKO-KERI

3^e Serie / Verdediging tegen messteek

- 1 TSUKKAKE
- 2 CHOKO-TSUKI
- 3 NANAME-TSJKI

4^e Serie / Verdediging tegen stokslag

- 1 FURI-AGE
- 2 FURI-HOROSHI
- 3 MOROTE TSUKI

5^e Serie / Verdediging tegen revolver

- 1 SHOMEN-TSUKE
- 2 KOSHIGA-MAE
- 3 HAIMEN-TSUKE

GRADUATIES

KYU - GRAAD (lager)

	EUROPA e.a.	JAPAN e.a.
NAAM	Kleur	Kleur
6 ROKKYU	Wit	Wit
5 GOKYU	Groen	Wit
4 YONKYU / SHIKYU	Oranje	Wit
3 SANKYU	Groen	Bruin
2 NIKYU	Blauw	Bruin
1 IKKYL	Bruin	Bruin

DAN - GRAAD (hoger)

1 SHODAN	Zwart
2 NIDAN	Zwart
3 SANDAN	Zwart
4 YODAN	Zwart
5 GODAN	Zwart
6 ROKUDAN	Zwart / Rood-Wit
7 SHICHIDAN	Zwart / Rood-Wit
8 HACHIDAN	Zwart / Rood-Wit
9 KUDAN	Zwart / Rood
10 JUDAN	Zwart / Rood
11 JUICHIDAN	Zwart / Rood
12 JUNIDAN / SHIHAN	Zwart / Wit (brede band)

Vrouwen hebben dezelfde gordel achter met een witte horizontale streep in de lengte van de band.

Voor kinderen/Juniors kunnen andere gordelkleuren in gebruik zijn, dit verschilt van land tot land

GOKUO KODOKAN

NAGE-WAJA / Werptachn eK

1	KIO	2	KIO	3	KIO	4	K.O	5	K.O
De-Ashi-Barai	Ko-Soto-Gari	Ko-Soto-Gake	Sumi-Caeeshi	O-Soto-Guruma					
Hiza-Guruma	Ko-Uchi-Gari	Tsur-Goshi	Tani-Otoshi	Uki-Waza					
Sasae-Tsur-Komi-Ashi	Koshi-Guruma	Yoko-Otoshi	Hane-Maki-Komi	Yoko-Wakare					
Uki-Goshi	Tsur-Komi-Goshi	Ashi-Guruma	Sukui-Nage	Yoko-Guruma					
O-Soto-Gari	Ocuri-Ash.-Barai	Hane-Goshi	Utsuri-Goshi	Ushiro-Goshi					
O-Goshi	Tai-Otoshi	Harai-Tsur.-Komi-Ashi	O-Guruma	Ure-Nage					
O-Uchi-Gari	Harai-Goshi	Tombe-Nage	Soto-Maki-Komi	Sumi-Otoshi					
Seoi-Nage	Ichi Mata	Kata-Guruma	Uki-Otoshi	Yoko-Gake					

KAWAISHI-METHODE

NAGE-WAZA / Werptechniek

Sommige Kawaishi-technieken verschillen in naam en uitvoer
niet die van de Kodokan. Achter iedere techniek wordt verwezen
naar de meest overeenkomende Kodokantechniek (bladzijde)

ASHI-WAZA

O-SOTO GARI 13

DE-ASHI-BARAI 11

HIZA-GURUMA 12

KO-SOTO-GAKE 12

O-UCHI-GARI 14

KO-UCHI-GARI 13

OKURI ASHI-BARAI 13

O-SOTO-GURUMA 14

O-SOTO-OTOSHI 14

KO-SOTO-GARI 12

SASAE TSUJI-KOMI-ASHI 15

HARAITSJRI-KOMI-ASHI 11

SOTO-GAKE 12

KO-UCHI-MAKIKOMI 13

ASHI-GURUMA 11

KOSHI-WAZA

UKI-GOSHI 26

KUBI-NAGE 24

TSJRI-GOSHI 26

KOSHI-GURUMA

HARAI-GOSHI 24

HANE-GOSH 24

USHIRO-GOSHI 27

TSURIKOMI-GOSHI 26

UTSURIGOSHI 27

UCHI-MATA 15

O-GOSHI 25

KO-TSURIGOSHI 26

O-GURUMA 25

YAMA-ARASHI 27

OB GOSHI

KATA-WAZA

IPPON SEO NAGE 19

SEOI-NAGE 20

KATA GURUMA 19

SEOI-OTOSHI 20

HIDARI IPPON SEOI-NAGE 20

SEOI-AGE

TE-WAZA

TAI-OTOSHI 21

UKI-OTOSHI 21

KUKI-NAGE 21

HIZI-OTOSHI 21

SUKLI-NAGE 20

MOCHIAGE-OTOSHI

SLMI-OTOSHI 21

OBI-OTOSHI 20

KATA-ASHI-DORI

RIO-ASHI-DORI 19

SUTEMI-WAZA

TOMOE-NAGE 32

TOKO-TOMOE 32

MAKI-TOMOE

SOTO-MAKIKOMI 31

YOKO-GAKE 33

TANI OTOSHI 31

SLMI-GAESHI 31

UKI-WAZA 33

KANI-BASAMI 30

YOKO-OTOSHI 34

HANE-MAKIMOMI 30

URA-NAGE 33

YOKO-GURUMA 34

YOKO-WAKARE 34

TAWARE-GAESHI 32

KATAKE-WAZA / Controletechniek

OSAE-WAZA

KANSETSU-WAZA

4^e Positie

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 KESA-GATAME 67 | 1 ^a Positive | 1 HARA-GATAME 119 |
| 2 KATA-GATAME 68 | | 2 ASHI-GATAME |
| 3 KAMI-SHO-GATAME 70 | 1 JDF-HISIGI-JUJU | 3 JDF-GARAMI-HENKA- |
| 4 KUZURE-KAMI-SHIHO- | GATAME 114 | WAZA |
| GATAME 70 | 2 UDE-GARAMI 112 | 4 OHTEN-GATAME |
| GYAKU-GESA-GATAME 69 | 3 UDF-HISHIGI 116 | 5 ^a Positive |
| YOKO SHIHO-GATAME 69 | 4 YOKOHIZA-GATAME | 1 KESA-GARAMI 118 |
| MUNE-GATAME 69 | 5 ^a Positive | 2 KUZURE-KAM-SHIHO |
| TATE-SHIHO-GATAME 71 | 2 ^a positive | 3 GARAM 114 |
| KUZURE-GESA-GATAME 67 | | 4 GYAKU-GESA-GARAMI |
| KATA-OSE-GATAME | 1 KAMI-UDE-JUJU- | 5 MUNE-GARAMI 12 |
| URA-GATAME | GATAME 115 | 6 MUNE-GYAKU 117 |
| KASHIRA-GATAME 67 | 2 YOKO-UDE HISIGI | |
| URA-SHIHO-GATAME 70 | 3 KAMI-HIZA-GATAME | 6 ^a Positive |
| KAMI-SANKAKU | 3 ^a Positive | 1 GYAKU-TEKUBI |
| GATAME | 1 UDE-HISIGI-HENKA- | 2 HIZI-MAK KOMI |
| KUZURE-YOKOSH.KO 69 | 1 WAZA 118 | 3 KUZURE HIZI MAK KOMI |
| TATE-SANKAKU-GATAME | 2 GYAKU-JUJU | 4 KANNUKU-GATAME |
| UKI-GATAME | 3 SHIME-GARAMI | 5 UDE-H SHIGI-HIZA |
| | 4 HIZAGATAME | GATAME 118 |

SHIME-WAZA, 1^o serie

SHIME-WAZA, 2^o serie

- | | | | | | |
|----|-----------------|----|----|-----------------------|----|
| 1 | KATA-JUJI-JIME | 92 | 1 | NARABI-JUJI-JIME | 88 |
| 2 | GYAKU-JUJI-JIME | 88 | 2 | KATA-E-JIME | 92 |
| 3 | YOKO-JUJI-JIME | 88 | 3 | SODE-GURUMA | 88 |
| 4 | USHIRO-JIME | 96 | 4 | HIDARI-ASHI-JIME | 94 |
| 5 | OKURI-ERI-JIME | 97 | 5 | KAGATO-JIME | 94 |
| 6 | KATA-HA-JIME | 98 | 6 | KAMI-SHIHO-AASHI-JIME | 96 |
| 7 | HADAKA-JIME | 96 | 7 | KAMI-SHIHO-BASA-MI | 94 |
| 8 | EBI-GARAMI | 96 | 8 | KAMI-SHIHO-OKURI-ERI | 97 |
| 9 | TOMOE-JIME | 90 | 9 | GYAKU-OKURI-ERI | 97 |
| 10 | ERI-JIME | 93 | 10 | KAESHI-JIME | |
| 11 | KENSLI-JIME | 93 | 11 | GYAKU-GAF-SHI-JIME | |
| 12 | KATA-JIME | 94 | 12 | KATA-JIME | |
| 13 | DO-JIME | | 13 | HIZA-JIME | |
| 14 | HIZA-JIME | | 14 | HIZA-JIME | |
| 15 | TSUKKOMI-JIME | 92 | 15 | TSUKKOMI-JIME | 92 |
| 16 | EBI-JIME | 92 | 16 | EBI-JIME | 92 |
| 17 | HASAMI-JIME | 94 | 17 | HASAMI-JIME | 94 |
| 18 | OHTEN-JIME | 98 | 18 | OHTEN-JIME | 98 |

00 10 20 30 40 50 60 70 80 90

精
力
滿
月



SEIYOKU ZEMYO

精
力
滿
月



SEIYOKU ZEMYO

INDELING DER JJDOTECHNIKEN

NAGE-WAZA
Werptechniek

TACHI-WAZA



ASHI-WAZA

KOSH-WAZA

TE-WAZA

SUTEMI-WAZA



MASUTEMI

YOKO-SUTEMI

OSAE-KOMI-W.



KEGA-GATAME
SKIHO-GATAME

SHIME-WAZA



JUJI-JIME
HADAKA-JIME
OKJRHEIJIME
KATAHA-JIME
MOROTE-JIME
KATATE-JIME
ASHI-GATAME-JIME

KANSETSU-WAZA



JUDE-GATAME
JUDE-GARAMI
JUJI-GATAME
HIZA-GATAME
HARA-GATAME
WAKI-GATAME

KATAME-WAZA
Controletechniek

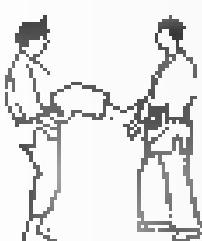
ATEMI-WAZA
Techniek der
slagen op vitale
punten

UDE-WAZA



YUBISANDATE
KOBUSHI-ATE
TEGATANA-ATE
KU-ATE

ASHI-WAZA



HIZA-GASHIRA-ATE
SEKITO-ATE
KAKATO-ATE

JUDOREGELS EN HOUDING



Judo is zowel lichaam als geestelijk vormend. Daarom za men onderstaande regels in acht nemen in de dojo.

Nagels van handen en voeten kort en zuiver, zodat man de partner hiermee niet kan verwonden.

Judogi zuiver, d.w.z na training verluchten en regelmatig wasen de afmetingen zijn reglementair (zie Competitiereglement blz 265)

Lichaam goed verzorgen

Niet eten op de mat

Geen vuile en of scherpe voorwerpen dragen.

Orde en zeeflucht, kleding netjes - behoudelijk ophangen.

Verwondingen dienen onmiddellijk verzorgd te worden om besmetting en bevrissing van andere Judoka's en mat te vermijden. Oudere verwondingen moeten van tevoren verbonden zijn.

Judogordel behoorlijk geknoopt.

Bij het betreden van de Dojo staande buigen om de plaats, de leraar en de leerlingen te groeten (ritsurrei).

Indien de mat zich bevindt in een zaal, die geen Dojo is zal men groeten bij het betreden van de mat.

Bij het verlaten van de mat of Dojo groet men eveneens.

De geknoopte groet (za-rei) gebruikt men om de leraar te groeten aan het begin en het einde van de les.

Aan het begin en einde van een oefening groet men zijn partner. De groet correct uitvoeren.

Tijdig op de train na zijn en bij afwezigheid of te laat komen zich verontschuldigen.

Wanneer men hiel oefent bij om uit te rusten of naar uitdag te wachten van de leraar zal men dit doen volgens de regels d.w.z. op de voorgeschreven wijze zittend, geknield of in kleermakerszit of anders staande zonder ergens tegenaan te kunnen.

Concentratie is noodzakelijk om vooruitgang te boeken

Oub onnodig spreken en zeker over ander zaken dan Judo, vermijden



JUDO GESCHIEDENIS

JU-JUTSU

De Judo sport is ontwikkelt uit Ju-Jutsu (Ju-Jitsu)

A hoewel er weinig geweten is over het ontstaan van Ju-Jutsu, is toch bekend dat er wel een dozijn verschillende namen en methoden waren waaronder als voornaamste Yawara-Kempo, KumI Uchi-Taijutsu, Torite, Kogusoku, Koshi Mawari Hobaku.

Ju-Jutsu werd niet door een Chinees in Japan ingevoerd zoals vaak wordt beweerd. De Japanse meesters Hottotsubishi en Sakiguchi Ji, in onderwijzen deze kinstroom land voorbij en in Japan (Oude Dencho's handgeschreven) Het is wel mogelijk dat het Chinees bokken (Kempu) dat in zekere mate het Ju-Jutsu zou beïnvloed hebben, juur eer Chinese Cheryuan-Pingl werd ingevoerd. Geschriften (N-hon-shok) uit 720 na JC beschrijven reeds een wedstrijd • Chikara-kurabo • voorloper van het Sumo die zou plaats gevonden hebben in 230 voor JC.

Men kende aan twintig stijlen (Ryu) die van elkaar verschilden door hun gespecialiseerde technieken. Meester Jigoro Kano heeft speciaal twee dozen scholen - Kito Ryu - en - Tachibin Shinyo Ryu - bestudeerd.

Ju-Jutsu werd in Japan bijna uitsluitend beoefend door de klasse der krijgers. De ridders van der Samurais genoten het voorrecht twee zwaarden te dragen een lang en een kort. Het dragen van wapens door de gewone burgers was ten strengste verboden. Als de Samurais tijdens het gevecht werd onwapend, moest hij met de blote handen vechten. De techniek van het zwaardvechten en het gevecht met de blote handen leidden de Samurais op schole. De specialisten van deze artsen werden opgenomen in zeer geheime antekenboeken • Dencho's • Uit de kunst van het vechten-met-blote-handen het zgn. KumI Uchi, is later het Ju-Jutsu ontstaan.

1858 bracht voor Japan het einde van het feodaal staatstel. De oude zeden, instellingen en gebruiken werden verworpen. De Samurais werd van overheidsweg het dragen van zwaarden verboden. De leiders van de scholen die de krijgskunst voerden, werden stopgezet. De Ju-Jutsumeesters zagen zich gedwongen los te

geven aan a en die betalen wilden. De gewone burgers namen de vechtkunst-met-de-blote-handen over en de geheimen der scholen werden openbaar.

De leer- en stelregels van het Ju-Jutsu in de verschillende scholen steunden alle op het oude en bewaarde: « Over de krijgskunst », bijbel der soldaten, met als zinspreuk: « In soepelheid schuilt de kracht ». De Chinese wijsbegeerte, die o.a. geen weerstand bieden, soepelheid enz. predikt, stemt overeen met de geest van het Kodokan Judo.

KODOKAN JUDO

Meester Jigoro Kano werd op 28.10.1860 geboren in het dorp Mikage (Kobe) als derde zoon. In 1871 verhuisde hij, met zijn familie naar Tokio en studeerde er aan de Keizerlijke Universiteit. Hij behaalde achtereenvolgens een graad in de economische en politieke wetenschappen en een doctoraat in de filosofie. Hij werd tenslotte professor in de school voor de adel (Gakushuin) en bekleedde later nog talloze hoge posten.

Ofschoon tenger van lichaamsbouw en klein, nam hij het bes uit even sterk te worden als zijn medestudenten en begon Ju-Jitsu te leren. Met veel moeite vond hij nog een school. Meester Teinosuke Yagi zou hem onderwijzen. Later studeerde hij nog bij de meesters Hachinosuke Fukuda en Masatoma Ito van de Tenshin-Shin'yō Ryu en Tsunotoshi Ikubo van Kito-Ryu. Jigoro Kano verkreeg een duidele kennis dat Meester Ikubo tenslotte moest bekennen: « Ik heb U niet meer te eren ».

In 1882 opende Jigoro Kano zijn eigen school, de Kodokan (bijeenkomst voor verkondiging der waarheid weg), en onderwijsde zijn eigen methode JUDO.

Hij was toen 22 jaar.

Hij studeerde verder bij beroemde meesters en in de Densho's.

Begin 1882 werkte hij met 9 leerlingen (Tomita Tsunejiro, Higuchi Selko, Nakajima Arima Junshin, Matsuoka, Aizano Kai, Saigo Shiro (beste leerling), Yasumashita Yoshiaki, Yokoyama Sakujiro) in een Dojo met 12 tatami's gelegen in de Eishotempel.

Aan het rijkgevulde en vruchtbare leven van Jigoro Kano kwam een einde op 4 mei 1938, tengevolge van een longontsteking opge-

daan tijdens een bootreis van Cairo via Amerika naar zijn land (bijeenkomst van het Olympisch Comité)

Judo kende een moeizijk debuut daar het vereenzelvigd werd met het in verval geraakte Ju-Jutsu. Langzamerhand komt er echter belangstelling bij de massa. Iedereen bewonderde de principes en spreuken en ideaal van Kodokan Judo, doch zijn nut voor het gevecht werd in twijfel getrokken en door de oude Ju-Jutsu beoefenaars, o.a. de beroemde oude Meester Hiko-ko Totsuka zelfs met minachting bekeken. De rivaliteit tussen de school van Totsuka en de Kodokan werd steeds sterker.

In 1886, tijdens een toernooi ingericht door de stedelijke politie van Tokio, kwam de doorbraak. De Kodokan won het toernooi met 13 overwinningen en 2 onbesliste kampen. Dit resultaat bevestigde definitief de superioriteit van het Kodokan Judo over alle Ju-Jutsuscholen.

Kodokan Judo werd rond 1887 technisch aangevuld en zijn geestelijke inhoud omstreeks 1922 tot perfectie gebracht. Een culturele vereniging van de Kodokan werd gesticht o.sook een sociale beweging met als kenspreuk « Maximum doe treftheid en voorspoed en Algemeen Welzijn ».

PRINCIPES VAN KODOKAN JUDO

In doel en mentaliteit zijn Ju-Jutsu en Judo twee geheel verschillende zaken. Het voornameste en erg belangrijke doel van Ju-Jutsu is de tegenstander overwinnen. Judo daarentegen is een studie en methode van training voor geest en lichaam, met als voornameste oefenstof de aanval en verdediging in het gevecht van man tegen man.

De opleidingen die door de stichter Jigoro Kano zijn nagelaten en tot op heden in de Kodokan worden onderwezen, luiden als volgt:

Judo is het principe van het meest nuttige gebruik van geest en lichaam. Judo beoefenen betekent geest en lichaam ontwikkelen door het spel van aanval en verdediging en zodoende zichzelf verfijnen tot een harmonisch mens om daarmee bij te dragen tot voorspoed voor alle mensen.

De twee grote formules van Jigoro Kano, de hoofdprijzen waarop Judo steunt, heten:

* Maximum doeltreffendheid bij een minimum van spanning *
(SEIRYOKU ZENYO)

* Voorspoed en Algemeen Welzijn * (JITA KYOEI)

JU betekent soepel mee of toegeven (om te overwinnen)

DO betekent weg of principe

* Maximum doetreffendheid van geest en lichaam = middel

a) fundamenteel beginsel voor alle technieken van het echte Judo-gevecht. Elk begrip van overwinning en nederlaag is voorbij gestreefd

b) ontwikkeling van het lichaam — chameijke opvoeding.

c) studie — geestelijke opvoeding — karaktervorming.

d) manier van eten kleden wonen omgang met de mensen = levenskunst

* Voorspoed en Algemeen Welzijn * — oos

Wederzijdse meegaandheid en hulpvaardigheid.

JUDO betekent dus door eigen vervolmaking de gemeenschap verrijken.

Wederzijdse meegaandheid (soepelheid) is de weg naar voorspoed voor alle mensen.



SPORTVOEDING (in korte notities)

Nieto is meer tegenwoordig en verwarrend dan de voorlichting en propaganda over voeding

De vooruitstrevende organen en het publiek bezitten immers onvoldoende kennis over dit onderwerp

Verschillende systemen wekken reeds de belangstelling bij het publiek voor de voeding. Bepaalde diëtsystemen echter verkondigen hun specifieke voedingswijze zonder nuchtarre rekening te houden met de bevindingen van de voedingswetenschap.

Zij halen wel die gegevens aan die voor hen van nut zijn met misverstanding van de leerpunten.

Zo kan het gebeuren dat het ene systeem bepaalde voedingsprodukten aanbeveelt die een ander systeem volledig zal afkouren.

Hierdoor is het moeilijk voor de leek een bepaalde keuze te doen.

Verschillende diëtsystemen zijn o.a. het vegetarisme (gebruik geen vlees, vis of dierlijke produkten), Lacto-vegetarisme (gebruiken geen vlees via doch wel zuive produkten), macrobiotiek (verkondigt o.a. een bepaalde traject van voedselverwerking bij 20 à 30 keer op een dag e.v. gedekt kalver, zeer weinig fruit).

De gezonde sportvoeding moet een belangrijk en niet te verwaarlozen onderdeel zijn van het programma van de sportman. Het is een evenwichtige afwisseling en gezonde voeding. De hoofdvereiste is dat voedingsstoffen (opbouwende, energieleverende en beschermende) aan het lichaam te geven die nodig zijn om een goede gezondheid en conditie te verkrijgen en te behouden zonder overbelasting.

Het is onmoeielijk om het zuid ook niet gewenst zijn zich aan tafel te zetten met een weegschaal en een voedingsdiagramma. Een dergelijke kennis van de voedingswet is voorbehouden aan specialisten. De sportman zal nochtans grote aandacht besteden aan kwaliteit, hoevastheid, smaak, uitzicht en wijze van bereiding.

Men dient ondercheid te maken tussen de voeding van een normaal gezonde persoon en een zielkundige. Ingeval van ziekte is het aan de dokter om een passend diët voor te schrijven. Om prestaties te leveren is het onbetwistbaar, dat men over een perfecte gezondheid moet beschikken.

Daardoor moet de sportman nog meer dan een ander, aandacht besteden aan een goede en aan zijn persoon aangepaste voeding

De wijze van eten, omgeving, klimaat en derge jke spa en een grote rol. Het is logisch dat een maaltijd genomen in een rustige en aangename sfeer aan een mooie en vrolijk gedekte tafel, met een smakelijke geur en uitzicht de spijsvertering onbetwistbaar gunstig zal beïnvloeden.

De Russische geleerde Pavlov heeft bewezen dat uitwendige factoren een directe invloed uitoefenen op de geregeerde processen van het vegetatieve zenuwstelsel. Vermind dus haastig te eten, staande of in de gauwte van een huukje van de tafel met een krant of tijdschrift in de hand en een radio, die hard aanstaat.

De vertering begint in de mond (koolhydraten) dus dient men goed te kauwen en langzaam te eten (nat uordijven)

Een speciale wondervoeding om tot betere prestaties te komen bestaat niet. Wel kan men door een goede sportvoeding geleideijk het lichaam, wat betreft gezondheid, in optimale conditie brengen. Een voedingsgewoonte wijziger voor de prestatie kan schadelijk zijn. Doping is het enige middel (zeer schadelijk) dat de prestatie kan opprijven voor korte tijd.

Het geloof in de sportleider of in een bepaalde wondervoeding kan psychisch een belangrijke goede invloed hebben op de prestatie.

Het is niet eer te raden wanneer men over een goede gezondheid beschikt, vitaminepoederen poeders dranken zonder dokterstoezicht te gebruiken.

Medicijnen vooral antibiotica mogen enkel op doktersvoorschrijf genomen worden. Ze kunnen soms de darmflora verstoren, wat de gezondheid alsook de vorm voor lange tijd kan schaden.

De darmen bevatten bacteriën, darmflora genaamd, die onmisbaar zijn voor een goede spijsvertering.

Voeding en andere stoffen kunnen een goede of nadeleigevóórd hebben op deze flora.

Karnemelk, yoghurt enz werken regulariserend evenals vitamine B.

Instinctief is de mens niet in staat het juiste voedse te kiezen dat nodig is voor een evenwichtige gezondheid.

Een gebrek aan bijvoorbeeld vitamine C spoort de mens niet aan van bijv fruit, rijk aan deze vitamine, te eten.

Intelligentie verest zijn eetlust en gaat dus minder eten met als gevolg een nog groter tekort.

In landen, waar men een eenzijdige voeding heeft en toch voldoende calcium opneemt, kan er een gebreksziekte ontstaan. Als voorbeeld de Pe agrziekte (ruwe huid) in de nietend landen (gebrek aan vitamine PP)

Door economische welvaart kunnen deze volkeren zich beter afwisselend voeden zodat deze ziekte vanzelf verdwijnt.

Een evenwicht aan mineralen is zeer belangrijk in onze dagelijkse behoeften. Wanneer er een tekort is aan potassium (natrum) ontstaat er vermoeidheid, spierzwakte en andere symptomen.

Eigenaardig genoeg ontstaan er bij een teveel andere stoornissen zoals prikkelingen van handen en voeten enz.

Ook is gebleken dat bij een tekort evenals bij een teveel aan een aantal stoffen bij de jeugd, dit tot een onevenwichtigheid leidt, die verschillende gevolgen kan hebben.

Bepaalde voedingsproducten verteren soms beter naar gebruik ze raw of warm bereid z. n. In het laatste geval z. n. er bepaalde stoffen die geneutraliseerd worden en zodoende het produkt goed verterbaar maken. Andere voedingswaren worden beter geabsorbeerd, indien ze raw genuttigd worden. Men neemt aan dat dan de plantencel beter stuk gekauwd wordt. In tegenstelling met het warm bereid voedsel, dat zich vervormt zoals kauwgummi doch niet kapot gaat.

Wanneer men spreekt over natuurlijke voeding zal de maerderheid de schouders ophalen en zeggen - dat bestaat niet meer omdat alle voedingsproducten zoveel dierlijk als plantelijk kunstmatig veredeld, gevoed, bereid en met insecticiden bespoten worden. Niettegenstaande dat is het toch mogelijk het gezondste hiervan uit tekiezen.

Bijvoorbeeld volledig brood (bruin tarwe, rogge) dat de nodige vitamines, mineralen en enzymen in een evenwichtige verhouding bezit in tegenstelling met het wit brood dat zuurlijker veredeld wordt, dat het bijna al een zetmee bevatt.

Hierdoor wordt het vitamine B aan het lichaam onttrokken om de vertering van dit zetmee mogelijk te maken.

Witte suiker is hier ook een voorbeeld van zeer ver doorgeweide geaffineerde voeding.

De voedingsstoffen van kapitaal belang werden zorgelijk onttrokken, dat er een bijna eenzijdig produkt overbleeft. Het evenwicht werd ook hier verbroken.

De smaak en het uitzicht van voedsel wordt dikwils vervalst door kleurstoffen en kunstmatige smakers

Het is aan de sportman om zelf die voedingsprodukten te kiezen die het minst kunstmatig zijn en zo natuurlijk mogelijk

Automatisch gaat dit voor verschillende voedingswaren gepaard met een lichte prijsverhoging.

Vitamines en mineralen in hun natuurlijke omgeving en verhouding worden het gemakkelijk door een gezond lichaam opgenomen

Bij een goede voeding zijn gisting en rotting in evenwicht. Verfijnd voedsel vertraagt de darmbeweging en zo verblijft het voer in de darmen dan normaal is niet als gevolg een ongewenste rotting. Er ontstaan toxinen, die opgenomen worden in het lichaam en zodoende bepaalde ziekten kunnen veroorzaken

Ijskoude dranken of voedsel, overtuigend vrees, suiker, zoetigheden gebak geven een grote gisting en versturen het evenwicht. Spijsverteringsdrachten, zuur en diarree zijn er het gevolg van.

Door overdreven smaakprikkings is men geneigd zelfs meer te eten. Het gevolg is overvoeding met alle nadelen ervan.

Het is onnodig vruchtenassen, melk, kameelmelk e.d. te willen versterken met suiker. De goede alternatieve voeding is uit zichzelf rijk genoeg aan suiker en eiwitstoffen zodat deze toevoeging niet noodzakelijk is. Uitzonderingen kunnen gemaakt worden voor een extra zware inspanning.

Sommige voedingsprodukten zijn zeerrijk aan essentiële stoffen zoals vitamine, mineralen etc. doch voor bepaalde personen moeilijk te vertolken.

Al op basis van deze kan meer dan andere produkten nuttiger, die makkelijker verterbaar zijn en toch deze essentiële stoffen bevatten.

DE GROEP VAN 5

Deze schijf heeft men samengesteld om verantwoorde dagelijkse maaltijden te kunnen samenstellen.

Men zal dus drie dagen uit ieder van de vijf verschillende groepen tenminste één voedingsproduct gebruiken volgens aantal en behoeften. Met afwisseling en presentatie zal de sleur vermieden worden. In bepaalde landen wordt deze schijf in zes of zeven verdeeld.

In het algemeen worden de suikere suikerwaren in een aparte groep onderverdeeld buiten de koolhydraten.

GROEP I

Melk en zuivelprodukten.

Hoofd leveranciers van ca. 40%. Verder voor een groot gedeelte diervlees, eiwit, mineralen, sporenelementen (fosfaten) en vitamines B1 en 2)

Ze bezitten dus brandstof, bouwstof en beschermende stoffen.

GROEP II

Groenten, rijp fruit, aardappelen.

Leveren het grootste gedeelte vitamine C.

Verder koolhydraten, mineralen (zilver e.a.), vitamines van de B-groep en pro-vitamine A.

GROEP III

Vlees, vis en peulvruchten.

Overwegend leveranciers van eiwitten.

Verder mineralen (ijzer, fosfaten), vitamines (B1 B2) e.a.

GROEP IV

Groote graanprodukten, bruin brood, havermout.

Belangrijkste leverancier van koolhydraten.

Verder eiwit (plantelijk) vitamines (B1) e.a.

Grote bron van mineralen (zilverzouten, fosfaten en natriumzouten).

GROEP V

Vetstoffen en vetrijke voedingsmiddelen (boter margarine, olieën en vetten).

Leveren veel calorien.

Boter is rijk aan vitamine A.

Zonnebloemolie, maïsolie e.a. zijn rijk aan onverzadigde vetzuren. Deze onverzadigde vetzuren zijn niet verterbaar en bevatten essentiële stoffen voor de gezondheid.

SPORTMENU

Hieronder een voorbeeld van een goede voeding voor de sportman, aan te passen volgens omstandigheden (ouderdom, land, salzoen enz.). Uit onderstaande keuze van spijzen en dranken kan een gevareerd eetmaal worden samengesteld.

Niette is zo vervelend als een dagelijks terugkerend zelfde type van maaltijd.

Sommige voedingsprodukten zijn sporadisch genomen zeer gezond, doch een dagelijks gebruik ervan kan nadele gevolgen hebben (spinazie, rabarber enz.). Indien mogelijk, zou men lieftal 5 kleine maaltijden per dag verkiezen, minimaal per dag 3 maaltijden.

ONTBLIJT

Melk en havervlokken, fruitsap, honing, elerent kaas, vol-brood, knäcke-brood niet vette vleeswaren jam rijk fruit, boter/margarine, magere boterke kase.

Drank natuarkoffie thee (bijv. linden, rozebottelthee e.a.), yoghurt melk, afgeroomde melk, karnemelk speciale versterkende melkprodukten, enz.

Biergast afgeroomde melkpoeder, tarwekiem.

TUSSENMAALTIJD

Pudding, vla, pap, milkshake, speciaal versterkend melkprodukt

MIDDAGMAAL

Groentesoep, bij voorkeur verse en zelf gemaakt

Rauwkost bijv. geraspte wortelen, wortel of koolsoorten, tomaten, komkommer enz.

Dit alles kan natuurlijk gegaten worden of bereid met een saus bestaande uit zonnebloem- of een andere gezonde olie, citroensap, peterselie, look, ui e.a.

Aardappelen rijst, meelspijzen van volledige granenprodukten

Warm bereide groenten

Magere vis en vlees (vlees bij voorkeur geroosterd) elerent

Als saus kan men een klontje boter margarine op het vlees of vis laten smelten

Drank mineraal bronwater (geen spuitwater)

TUSSENMAALTJD

Gedroogd fruit (dadelis vijgen enz) noten, pudding/vla, natuurkoekjes.

Drank natuurflesje of thee (linden, munt e.a.), melkdranken bijv milkshake, karnemelk, yoghurt fru tsap.

AVONDMAAL

Niet te overdadig. Zelfde keuze als voor het ontbijt. Rawkost, warme schotel groentensoep

Lietst zo weinig mogelijk drinken tijdens de eetmaaltijd

De spijsverteringsseappen werken het meest actief wanneer ze niet te veel verduld worden

VOEDING WEDSTRIJD CONDITIE

Voor de wedstrijd de oefeningen gedurende 48 uur geleide tijd verminderen en 24 uur totale rust op de dag zelf

8 à 10 uren slapen gedurende 1 à 2 nachten voor de prestatie in donkere en rustige slaapkamer

Slaapkamer goed verucht en fris, doch temperatuur niet lager dan 18° C om stijfheid te voorkomen

Zeker 2 dagen voor de wedstrijd geen zware training/arbeld verrichten, om optimale voorraad glycogen (energieleverende stof) in de spieren en organen nodig voor de inspanning

De laatste maaltijd voor de prestatie moet tenminste 2 en bij voorkeur 3 uren van te voren genuttigd worden (lichte maaltijd).

Geen vlees gebruiken gedurende de dag van de wedstrijd

Bij verplaatsing, vooral naar vreemde landen dient men ervoor te zorgen de gewone voeding aan te houden zoals gewoonlijk. Buitenlands, niet gewend voedse, kan catastrofaal zijn voor de prestatie

Na de prestatie het lichaam van afvalstoffen zuiveren door vloeistofopname, bij voorkeur mineraalhoudend bronwater — geen spuitwater en geen koude dranken

SAUNA EN SPORTCONDITIE

In een fins hieluchtbad, waar men tot temperaturen kan komen van 120° Celsius

Men veroekt korte dampstoten door waterbegieting over de hete stenen, die verwarmd worden op een kache

De hieluchtbaden worden afgewisseld met koude stortbaden/begietingen/onderdompelingen, het elan met berkentwijgen, masseren met borstels e.a.. openluchtbad.

Sauna

verbetert de stofwisseling en bloedsomloop

hardt het lichaam tegen temperatuurschommelingen

helpt de genezing van kneuzingen en andere sportletseis
grondige huidreiniging huidgymnastiek

tegen pijnlijke en stijve ledematen, spieren en gewrichten

1 à 2 dagen voor de prestatie een sauna bad nemen om in vorm te geraken.

Na de prestatie kan men een sauna nemen om de afvalstoffen te verwijderen. Voor en tijdens de sauna bronwater drinken (geen sportwater) om deze afvalstoffer beter te losen door zweet en urine

Om daarna een heel zware inspanning is het beter een dag met sauna te wachten

Om conditie te blijven zijn 1 maal per week of 14 dagen voedende

in geval van twijfel over gezondheid eerst dokter raadplegen

Sauna vraagt van het hart niet meer dan bijv 10 minuten staan of een verdieping bestijgen (Wetenschappelijk bewezen)

VOETHYGJENE

Atletenvoeten is de benaming dat men geeft aan een bepaalde huidschimmel ziekte (epidermofytie).
Deze ziekte komt dikwijls voor bij sportmensen, vooral diegenen die regelmatig zwembaden bezoeken.
De besmette plaatsen kunnen zijn tussen de tenen, vingers, oksel, lies en andere vochtige delen van het lichaam.
Het is een hardnekkige en besmettelijke ziekte.

Kenmerken

rood ontstoken plaats met vorming van blaasjes die sterk kunnen jeukken en een onaangename lucht verspreiden.

Een minder voorkomende vorm is een droge afschilfering.

Om te voorkomen

rondlopen buiten de mat op schoenen.

voeten goed wassen en volledig drogen, vooral tussen de tenen
antiseptische middelen (poeder e.a.) gebruiken.

dagen ko zulvère kousen.

regelmatig verwisselen van schoenen

EERSTE HULP BIJ JUDO-ONGEVallen

WAT TE DOEN IN GEVAL VAN

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Beenbreuk (Sleutelbeenbreuk, Ribbenbreuk) | 12. Shock |
| 2. Gezwijning / Flauwte | 13. Spalken |
| 3. Buil (elleboog) | 14. Spierbreuk |
| 4. Geslachtsorganen (stamp) | 15. Spierkramp (gewone) |
| 5. Halsletse | 16. Spierkramp (valse) |
| 6. Hersenschudding | 17. Spierscheuring |
| 7. Indigestie | 18. Spierverrekking |
| 8. Kneuzing | 19. Verbandkaat |
| 9. Neusbloeding | 20. Verstuiking |
| 10. Ontwrichting | 21. Vervoer gekwetste |
| 11. Spit in de rug | 22. Wonder (huid) |
| | 23. Zij (steak in) |

Onder E.H.B.J.O. wordt verstaan het wegremmen van besmettingsgevaar door opheffen van a gemene stoornissen en voorkomen van verwikkelingen.

Men zal zich stipt houden aan de eerste hulp te verlenen en verdere behandeling over laten aan een dokter.

Oorzaken van de meest voorkomende Judo-ongevalen:

1. Slecht werpen met onvoldoende controle over worp en tegenstander en gebrekkige balans van de uitvoerder.
2. Slechte valtechniek.
Bij schrik voor val gaat ike zijn benen buigen (bijv. O-Uchi-Gari, O-Soto-Gari) met als gevolg dat het been, dat gemaaid wordt dubbel plooi't.
Nog een groot gevaar is bijv. het draaien op de volledige voet bij het vallen (bijv. O-Uchi-Gari) zodat een torsie ontstaat in het kniegewricht.
3. Gebrekkige evenwichtsverbreking.
Door slecht of niet het evenwicht te verbreken bijv. het gebrokkeerde been vegen of maaien in Hara-Goshi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari enz.

- 4 Slecht vegen of maaien bijv met voetkant i.p.v voetzool of stampen met hand in De Aashi-Barai, O-Loh-Gari, O-Soto-Gari e.a.
5. Niet gecontroleerde bewegingen o.a. stamp tegen testikels in Jochi-Mata, n grondwerk stampen of stampen
- 6 Slechte mat-uitrusting bijv matten, die uiteen liggen, niet gelijke oppervlakte enz.
- 7 Niet voldoende de spieren opgewarmd

Om ongevallen te voorkomen:

- 1^e Techniek
- 2^e Respect voor de partner

Tijdens elk welk Judo-ongeval worden er weefsels en bloedvaten beschadigd

De taak van de EHBO is nu deze beschadiging zo snel mogelijk te remmen bijv door koude compressen, elastisch drukverband en het verwonde lidmaat in verhoogde stand te brengen

Dit zal de genezing aanzienlijk bespoedigen.

Nadelen, indien noodzakelijk, zo snel mogelijk een dokter raadplegen

Voor grotere kwetsuren zijn er andere factoren dan bovengenoemde die een rol spelen.

Zie hiervoor de onderstaande hoofdstukken

Een correcte en snelle verzorging van het kleinste letse is van zeer groot belang, omdat men aldus niet alleen een veel snellere genezing bekomt maar ook blijvende letse kan vermijden

1. BEENBREUK

Soorten

Gesloten beenbreuken

Open beenbreuken

Bepaling

Bij gesloten breuken bestaat er geen uitwendige verwonding van

de huid of slechts oppervakkig die niet in verbinding staat met de breuk

Bij open breuken bestaat er een hole dwonende tot aan de beenbreuk zelf

Vormen

De beenbreuk kan zich voordoen onder alle vormen kleine of grote verplaatsingen der beenstukken

Dwarse of schuine beenbreuken

Geïjke breukv akken, onge ijk, vermorzeid of afgebrokkeld

Breuk op één plaats of op meer plaatsen, van één of meer benderen, bijv spaakbeen en ellepi p of verschillende ribben

Symptomen

Soms is herkenning zeer moeilijk

Gekwetste is meestal niet in staat het gebroken lichaamsdeel te bewegen

Hevige pijn op breukplaats door dat gedeelte te willen bewegen

Abnormale beweeglijkheid (bij de E.H.B.J.O mag de helper deze abnormale beweeglijkheid niet opzoeken om geen nieuwe letsees aan de omliggende weefsel te veroorzaken en er soms een open beenbreuk van te maken)

Gewaarwording van de gekwetste zelf die het kraken of het breken gevoeld heeft

Soms hoort men de beenstukken tegen elkaar stoten of over elkaar wrijven

Snel opzwelling op de plaats van de breuk, wat op een inwendige bloeding duidt

De door een breuk verwekte pijn wordt niet steeds onmiddellijk door de gekwetste gevoeld

Verzorging

Overbodige bewegingen vermijden

Houding van de gekwetste evenals de door de breuk veroorzaakte beendervervorming verbieden

Verbod opleggen op te staan of te gaan zitten

Gekwetst lichaamsdeel in de abnormale houding laten en arbe-
weeg ijk maken

Aan drukking, plooiling spanning der spieren of afhangen van het
lichaamsdeel vermijden

Open beenbreuken

Handen ontsmetten

Bloeding stelpen

Ontsmetten met gekookt water begieten. niet betten (nooit acohol,
ether, jodiumtinctuur)

Vervolgens inwrijven met mercuriochroom e.d.

Spalken op een brede plank (zie hoofdstuk SPALKEN)

Dokter waarschuwen

OPM. Sleutelbeenbreuk, zie tekening b.z. 251

Ribbenbreuk - Spannend verband rond ribben zie tekening

2 BEZWIJMING OF FLAUWTE

Bepaling

Plotselinge of kortstondige bewusteloosheid te wijten aan een
tijdelijke (zeer kortstondige) verminderde bloedtoevoer naar de
hersenen

Oorzaken

Wurgsing

Warmte

Pijn

Spanning

Gebrek aan zuurstof e.a

Symptomen

Bleke gesloten ogen

Transpireren

Zwakke polsslag

Dulzeigheid

Oorsuzen

Zwarte punten voor de ogen

Oppervlakkige ademhaling

Verzorging

Zie KLATSU b.z. 253

Slachtoffer plat leggen. Hoofd naar, voeten omhoog, rustige omgeving

Belangrijk. Wanneer hij terug tot het bewustzijn is gekomen moet hij nog ± 10 minuten blijven liggen om herhaling van flauwte of hoofdpijn te voorkomen

In frisse lucht brengen, op etten voor te vee afkoeling

Knallende kledingstukken losmaken

Wassen met koud water

Het slachtoffer op het punt van bewijming ondersteunen om te verminderen, dat hij bij het vallen letsel oproopt

Met platte hand in het aangezicht slaan (Reflex opwekken)

3. BUIL

Kan voorkomen op de elleboog

Spannend verband aanbrengen en door dokter laten behandelen

4 SLAG OP GESLACHTSORGANEN

Verzorging

Zie KUATSU b.z. 257

Getroffene doen wateren

Indien bloed in urine, dokter onmiddellijk waarschuwen

Warm compressen op roede

5. HA. SLETSEL

Kan een letsel zijn aan de spieren of van de wervelgewrichten

Wat behandeling spieren betreft zie onder de hoofdstukken 15 en 18

Wat betreft de wervelgewrichten zie onder hoofdstuk 11

8 HERSENSCHUDDING

Bepaling

Verplaatsing van de hersenen zonder bloeding

Oorzaken

Gevolg van val, geweld, slag

1. Lichte hersenschudding

Symptomen

Bewustzinsverlies van korte duur tot max ± 1/2 uur
Hoofdpijn

2. Vrl. ernstige hersenschudding

Symptomen

Bewustzinsverlies van enkele uren tot enkele dagen
Braken (soms)
Moeilijkheid
Hoofdpijn
Tijde ik geheugenverlies
Onsamenhangend spreken

Verzorging

Patiënt neerleggen, hoofd omhoog

Op het hoofd i s leggen of koud water compressen

Geen kunstmatige ademhaling toepassen

Wanneer de gekwetste bewusteloos is. kleding losmaken

Gekwetste niet vervoeren Wanneer het vostrekt nodig is hem te vervoeren. hoofd goed ondersteunen vervoer langzaam en zonder schokken

Dokter waarschuwen

7 INDIGESTIE (Maagstoornissen)

Oorzaken

Té overvloed ge maaltijd voor de training

Té veel zoetigheid voor de training

Té koude dranken

Steeds weerkerende spijerverteringssklachten horen niet in deze kroniek

Vormen

Zwaar ongemakkelijk gevoel

Braak lust

Maagzuur

Verzorging

Rust

Verterings- regel ariserende preparaten

OPM. Minstens 2 à 3 uren voor de training eten

8. KNEUZINGEN

Bepaling

Een kneuzing is een inwendige weefselwond, zonder dat er een open huidwond is

Oorzaken

Gevolg van stamp, val stoet verstu king ontwrichting ea

Symptomen

Pijn, doordat zenuwen geslet of gerekt worden

Inwendige bloedstorting door het openscheuren der bloedvaten ten gevolge van de drukking

Door het stromen van het bloed uit de bloedvaten in het weefsel kan er een zwelling ontstaan geldt het achter een groot bloedvat dan krijgt men de vorming van een bloedbul

Er kan een blauwe plek ontstaan en geuren na het ongeval, wanneer het bloed tot aan de oppervlakte is doorgesijpeld

Ongevoelige hand indien de weefsels volledig werden verpletterd

N.B Bij vrouwen zijn de onderhuids bloedvaten veel brozer dan bij de mannen, zodat een lichte kneuzing reeds een blauwe plek doet ontstaan.

Verzorging

A. Uitwendige kneuzing

Het gekneusde deel onbeweeglijk houden en nooit laten hangen (ldmaat) om stuwing te voorkomen, waardoor de bloeding en de pijn vermeerderen er kan ook een breuk zijn)

Elastisch drukverband, indien het een ldmaat betreft.

Hierdoor zal de verdere uitstorting in de weefsel worden voorkomen. Het verband zodanig aanbrengen, dat de bloedvat niet afgebonden wordt waardoor men stuwing krijgt te merken aan verkleuring (wit/blauw)

Koude compressen is (\pm 20 min) leggen over de gekneusde plek, of koud water over verbonden huid dat lopen en ontdubbelen gedurende 4 uren na het ongeval met tussenpozen

- om bloedstorting in de weefsel tegen te gaan (door koude trekken de bloedvaten samen)
- om de pijn te verzachten

Nadien droog elastisch verband indien het een ldmaat betreft.

N.B.

Niet masseren (om de bloeding niet te vergroten)

Na 24 uur wanneer de bloeding volledig gesteld is, wissel baden en speciaal helende resorptiezaag

A. alcoholhoudende dranken vermijden: de eerste uren na het ongeval daar dit de bloedvaten verwijdt en dus de bloedstorting vergroot.

B. Inwendige kneuzing

Kunnen een terugslag hebben op bijzondere levensvoorrichtingen (darm-, long-, maagscheuring) zonder dat zelfs uitwendig iets te bespeuren is

Er kan bewusteloosheid en schijnbaar ontstaan

Hier mag nooit kunstmatige ademhaling toegepast worden want deze kan de bloeding vergroten

- Dokter onmiddellijk waarschuwen
- Gekwetsde laten liggen om toestand niet te vergroten

8. NEJSBLOEDING

Het achterhoofd doen zitten het hoofd recht en onbeweeglijk
Neus afsluiten

- a) met vingers neuswortel toedrukken
- b) na drukking propere watten met zuurstofwater in neusgat ; na enkele tijd uit verwijderen (gevaar voor besmetting)
- c) koude compressen in nek en/of neuswortel

Zie KLATSU b.z. 256

N.B. Wanneer neusbloeding een gevolg is van zware val of slag op hoofd, gevaar voor schedelbreuk

10. ONTWrichting

Bepaling

Wanneer door een uitwendig geweld door drukking of uiteertrekking een gewricht uit elkaar gedrongen of gedrukt wordt, zodat de kop niet meer in de kom zit

Gevolg

Scheuring van kapsel en gewrichtsbanden en soms ook gewrichtsvlakken en beenkoppen (beenbreuk)

Symptomen

Pijn (opzwelling ontstaan door inwendige bloeding)

Opzwelling van gewrichtsstreek

Het gekwetste gewricht kan onmogelijk bewogen worden

Missvorming van het gewricht

N.B. Wanneer de gewrichtskoppeling zeer rebaar is, ontstaat er een ontwrichting bij het minste geweld

Verzorging

Nooit proberen de ontwrichtte beenderen terug in normale stand te brengen (dokterswerk)

Ontwricht lid hoger leggen om bloeding te verminderen

Compressen leggen met koud water, azijnwater, zout water, goudwater enz (zij trekken de bledvaten samen en verminderen zodoende de inwendige bloedstorting)

Zorgen voor het comfort van het slachtoffer zijn pijn verminderen door het een gemakkelijke houding te geven — troosten

Zo er geen dokter te bereiken is moet men het ontschrift lid spaken zoals voor beenbreuk (zie SPAKEN en de gekwetsde naar huis of dokter voeren)

BELANGRIJK Als wat de bloeding in het gekwetsde deel kan vergroten, bij bewegen lopen enz. vermijden gedurende de eerste 24 uren

OPM Wanneer het om een kniegewricht gaat is het noodzakelijk dat na de eerste huivering omgaan een speciaal gespecialiseerd wordt. Zelfs door een kortstondige verplaatsing van de beenderen kunnen de meniscussen verplaatst zijn zodat bij een late verzorging brandwondje zal ontstaan.

Ontwrichting van het sleutelbeen/schouerbladewricht, zie tekening blz 251

11 LUMBAGO / SPIT IN DE RUG

Bepaling

Verplaatsing van de kern van de tussenwervelschijf. Deze drukt tegen de enderzenuw

Schijfbreuk (Hartje van Nucleus Pusus) breuk in de tussenwervelschijf, waardoor de kern naar buiten komt en niet meer terugkan

Wervelverplaatsing verplaatsing van de bekkenbeenderen

Wervelbreuk zeer zeldzaam

Oorzaken

Grootste oorzaak — te weinig ontwikkelde rugspieren, die de wervelkolom dus niet genoeg steunen en versterken

Door een verkeerde beweging

Optijken van een zware last met niet verwarmde spieren
Verkeerde verrichting onder druk van een te grote last (Katzgjrumal)

Tot zware val

Symptomen:

In één seconde doet zich het ongeval voor

Het slachtoffer voelt een hevige pijn in de rug of is niet in staat een beweging te doen

Bijscholing verplaatsing van de tussenwervelschijf kan de kern soms weer terug op haar normale plaatskeren zonder tussenkomst en dan verdwijnt de pijn

Verzorging

Wanneer de pijn niet vanzelf overgaat en de rug geblokkeerd blijft, het slachtoffer niet verplichten oefeningen te doen of te laten open

Doktershulp noodzakelijk, zo vug mogelijk een geneesheer raadplegen die op de hoogte is van zaken van de ruggegraat

Eventuele verdere behandeling (door de specialist voorgeschreven) kan zijn rust maar ook es. hangoefeningen rekkingen en ant-ontstekingsmiddelen, tylotterapie

12. SHOCKTOESTAND

Bepaling

Algemene hart ofademhalingstoornissen door verzwakking van de bloedsomloop veroorzaakt

Oorzaken

Na elk ernstig ongeval

inwendige en uitwendige bloedingen

Ernstig beenderbreuk

Zware knauzingen enz.

Zware val / stomp

Na hevige pijn

Symptomen

Blaak, grauwachtige gelaatskleur, samengekropen neusvlugels, blauwomrande ogen

Sneue, bina onvoldbare poeslag

Ongerustheid of slaperigheid

Zweet op de slapen, vochtige huid

Rillingen, tandengekapper

Verzorging

Shocktoestand is zeer gevarenlijk en kan de dood veroorzaken. Indien het slachtoffer niet onmiddellijk verzorgd wordt

Dus onmiddellijk dokter waarschuwen. Intussen

Slachtoffer, zo mogelijk plat leggen met taaglijkend hoofd --- in een rustige plaats benen hoger leggen, behalve in sommige bijzondere gevallen (zie HERSENSCHUDDING)

To drinken geven, indien hij bewustzijn (suikerwater, warme aftreksels maar niet alcohol) en niet aan de buik gekwetst

Toedekken. een zwetend slachtoffer niet te zeer verwarmen

Zuurstof toedienen

Zorgen voor lichameijk comfort

— kieren losmaken

gekwetste ledematen ondersteunen

Zorgen voor moreel comfort

— geruststellen

— opmonteren

BELANGRIJK De verzorging moet tijdens het overbrengen van het slachtoffer voortgezet worden

13. SPALEN

Wat er gedaan moet worden

Onbeweegelijkheid van de breuken, door spalten

Deze kunnen eventueel geïmproviseerd worden houten latten hard karton enz

De spalken moeten langer zijn dan het gekwetste lid
(Zij moeten voorbij de gewrichten — boven en onder de breuk — steken,

Doekeel plus wattens of schuimrubber rond de spalken — en dan vooral rond de uiteinde ervan — wikkelen zodat de randen de huid niet kunnen kwetsen

Als de helper karton gebruikt mag dit niet met een mes doorsneden worden maar wel gescheurd worden. Hij kan het zacht maken door het enkele minuten in warm water te dompelen, de vorm geven en zo laten drogen

Indien er een wonde is de kieren wegslijden om de wonde vrij te maken en zo vlug mogelijk een onderverband leggen

Indien er geen wonde is het lid onbeweeglijk maken zonder het achterhoofd te ontkleden of een verband te leggen

Indien spalken over de kieren heen aangebracht worden moeten ze niet meer overtrokken worden

De vervorming van het lid veroorzaakt zonder de breuk te willen zetten de holte veroorzaakt door een grote vervorming opvullen.

Het lid moet zo gespaard worden dat er geen speling meer mogelijk is

De spalken krachtig niet talrijke banden vastmaken en goed op de plaats van de breuk zelf drukken Platte knopen die aan de buitenste spalk van de apparatuur gelegd worden

Het gekwetste lid met zachtheid behandelen en onder de gewrichten steun geven.

14. SPIERBREUK (Hernia)

Beschrijving

Scheuring van de spierschede (spierkapsel)

Oorzaken

Spier niet voldoende verwarmd

Te grote krachtdspanning

Soms ook gevolg van stamp of stoot

Symptomen

Pijn

Gezwel

- a) door scheuring van de spierschade
- b) door bloeding

Gezwel vergroot bij samentrekking van de spier

Verzorging

Gekwetste op de grond leggen

Gekwetst lichaamsdeel ontspannen en zo patsen, dat alle drukkingen of afhangen vermeden worden

Koude kompressen

Zacht drukkend verband op plaats van het gezwel

Gekwetste naar huis voeren (rust)

Dokter waarschuwen

N.B Niet masseren of bewegen gevvaar voor vergroting van de breuk

15. SPIERKRAMP

Bepaling

Samentrekking van de spier

Oorzaken

Gebrek aan zuurstof in de spier en koolzuuroverlastiging

Vermoeidnis

Melkzuur en afvalstoffen in de spier

Koude

Symptomen

Pijn

Zwellen en verharding van de spier

Verzorging

Stil houden

Masseren (effleurage) in de richting van het hart

Passeief bewegen (een andere persoon beweegt voorzichtig het lidmaat (groot gevaar voor scheuring))

Warmte

Wisselbaden

Verlenging van de spier door b/jv wanneer het om de tenen gaat, deze strekken in de tegenovergestelde richting — niet plotseling anders gevaar voor spierscheuring afrukking

16. FALSE SPIERKRAMP (de zweeps ag)

Bepaling

Springen van diepe ader in lidmaat

Symptomen

Gevoel van kramp en spanning

Zwelling van het lidmaat

Pijn

Verzorging

Lidmaat in de hoogte houden

Koude kompressen

Onbeweeglijk houden

Verzorging door dokter

17 SPERSCHEURING / PEESAFRUKKING

Bepaling

Scheuring van de spier of pees

Oorzaken

Spier niet voldoende verwarmd
Te grote krachtsinspanning

Symptomen

Pijn
Zwelling
Beperking aan mogelijkheid van beweging

Verzorging

Gekwetste op de grond leggen, gekwetst lichaamsdeel zo plaatsen, dat alle drukking op een spanning dat spieren of afhangen van het lichaamsdeel vermeden wordt

Spanken op een brede plank (zie hoofdstuk SPALKEN)
Dokter waarschuwen

18. SPIERVERREKKING

Bepaling

Gedeelte lijk scheuring, waarbij slechts enkele vezels scheuren

Oorzaken

Spier onvoldoende verwarmd
Te grote kracht inspanning

Symptomen

Pijn
Eventuele lichte zwelling
Moeilijke bewegingen

Verzorging

Koude kompressen
Rust

19. VERBANDKAST EHBO

Minimum aanwezig

Verbandgasa's in verschillende breedten van 2 tot 10 cm
Elastische zwachtels (5 - 7 - 10 cm)

Watten

Strook gasa's in verschillende verpakking

Kleefpleisters

Snelverband

Geneesmiddelen

Fles a mercurochroom of alcohol

Ether (om te ontvetten)

Pijnstiller middel

Medicijnen voor maag en darmtoornissen

Allerlei

Schaar

Verlighederspelden

Kneve verband (drukverband)

Pincet

Spa knijptang (aan te raden opb aanbaar p actie)

Spalken

20. VERSTUIKING

Bepaling

Verstuiking is een gewrichtsletsel, dat veroekt wordt door een gewelddadige, doch korte stand ge afwijking in de normale stand der beenuiteinden van een gewricht

De beweeglijkheid van een gewricht wordt beperkt door het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden, welke de beenuiteinden bij elkaar houden

Bij een verstuiking gaat de verplaatsing verder dan de normale beweeglijkheid van het gewricht, maar de beenuiteinden kerend onmiddellijk tot hun normale stand terug tenwiel de ontwrichting een blijvende verplaatsing van de beenuiteinden tot gevolg heeft

Gevolg

Door de korte stondige verplaatsing wordt het gewrichtskapsel geweldig overspannen zodat de vezels van dit kapsel de vastzitten op de heenderen in de nabijheid van de gewrichtskoppeneling geheel of gedeeltelijk afgerukt worden

Dit gaat gepaard met het stuktrekken van kleine aders en weefsel wat een inwendige bloeding tot gevolg heeft (kneuzing)

Kentekens

Fel o pijn, vooral door het gewricht te bewegen of er op te steunen (weefsels gescheurd)

Zwelling van het gewricht

Functionele onbruikbaarheid door de pijn

Verzorging

Gewricht onbeweeglijk houden en tijdmaat niet later hangen waar door bloeding en pijn vermeerdert

Gekwetst lidmaat hoger leggen om bloedsomloop te verminderen

Koude kompressen leggen op gewricht

Met elastisch zwachtel het gewricht samendrukken en immobiliseren

Hulp van dokter a.t.d noodzake, ik eerst zo vug mogelijk

Niet masseren of bewegen, waardoor de bloeding verhoogt zeker niet aan het gewricht trekken of trachten te zien of het gewricht weer goed in elkaar zit (zeer gevaarlijk voor verdere scheuring van de vezels)

BELANGRIJK Alles wat de bloeding in het gekwetste deel kan verergeren blijv bewegen, lopen enz vermijden gedurende de eerste 24 uren

Verschillende handleidingen raden warme kompressen aan om de pijn te st. en en het bloed vlugger te doen reabsorberen!

Koude kompressen beperken de schade door samentrekking van de bloedvaten

21. VERVOER GEKWETSTE

De meest voorkomende Judo-ongevallen zijn kwetsuren aan de ledematen

De gekwetsste gesteund door helpers, kan meestal zichzelf verplaatsen

Bij niet te zware breuken aan onderste ledematen kan een stoel als vervoer goede diensten bewijzen

Bij zware ongeval en bijv. dijbreuk, ruggegraatbreuk e.a. zal men wachten tot de dokter er is en diens instructies uitvoeren

22 HUIDWONDEN

Bepaling

Een wond is een kwetsuur van huid of slijmvlies

Elke wond is in principe besmet en dient verzorgd te worden

Symptomen

Bloed sijpelt uit de wond

Schaafwonde

Hoeveelheid bloed gering

Verzorging

Zich de handen wassen

Indien nodig, wond u twussen met water

Ontsmetten

Sne verband, windel, kleefpleister

23 STEEK IN DE ZIJ

Bepaling

Stoornissen in de ontlastingorganen of overworking van de milt

Oorzaken

Grote inspanning

Vermoedelijk

Symptomen

Komt vooral voor bij kinderen

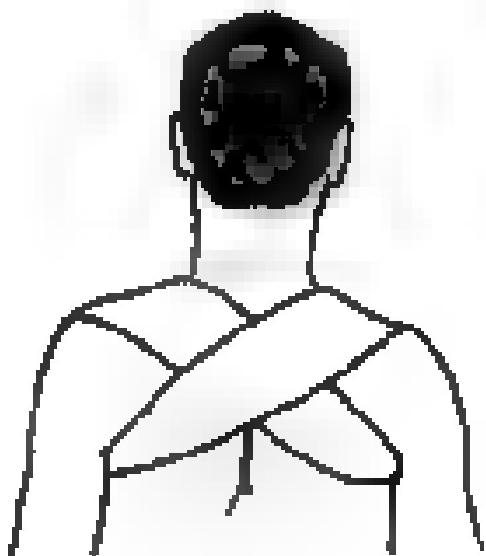
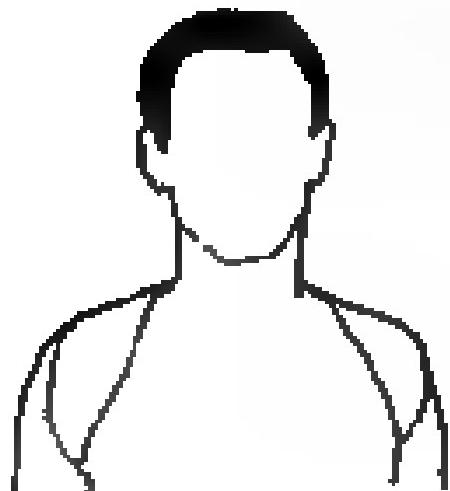
Steken kunnen zowel links als rechts zijn

Verzorging

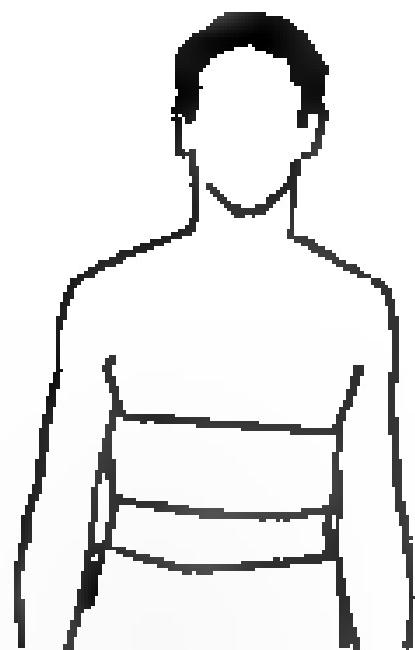
Rust tot de steek weg is

Steelgang

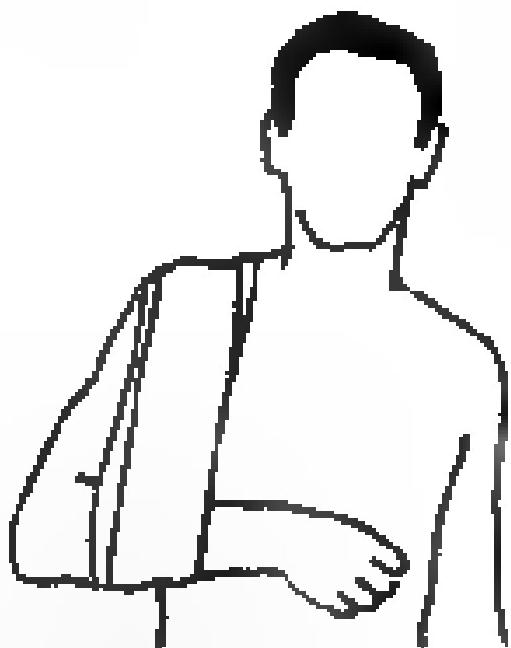
OPM: ± 2 uur wachten na het eten om te trainen.



SLEUTELBEENBREUK

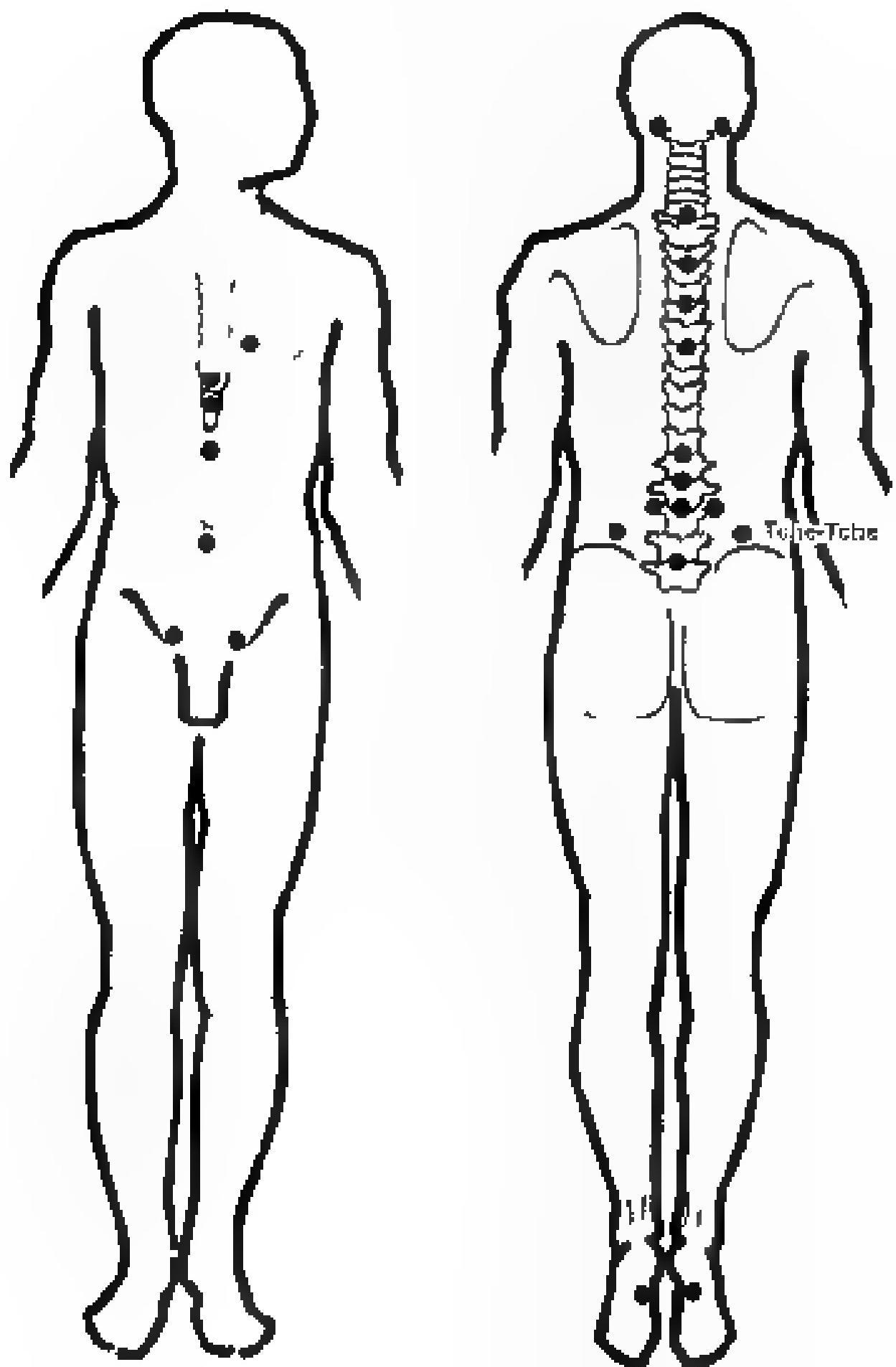


RIBBENBREUK



SCHOULDERGEWICHT

POINTS KATSU



KATSU

Onder Katsu verstaat men bepaalde handelingen zoals kloppen vibreren, aan en andere massagetechnieken op reflexogene punten.

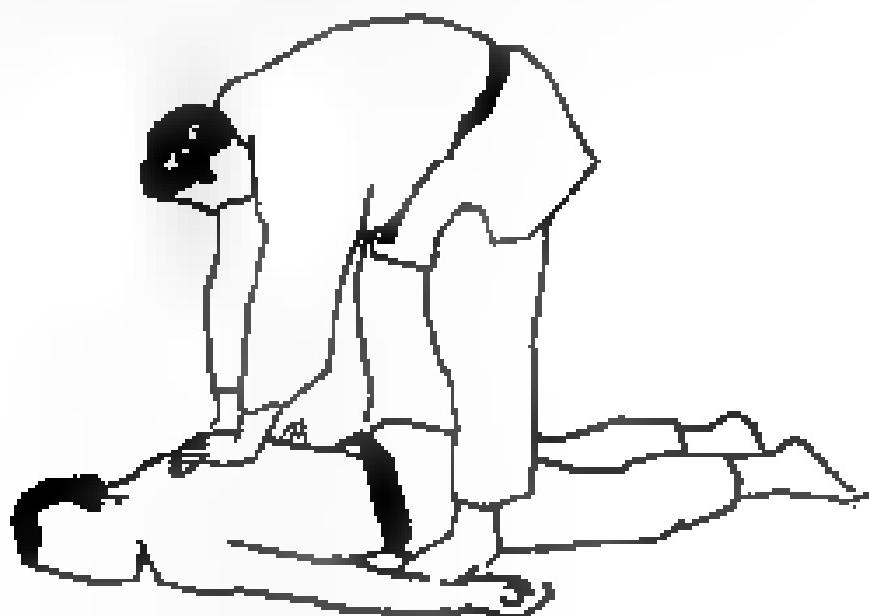
Katsu is een reflextherapie.
Katsu wordt toegepast met de vuist, de heel van de hand, de knokkels, de voet, de elleboog, de knie enz.

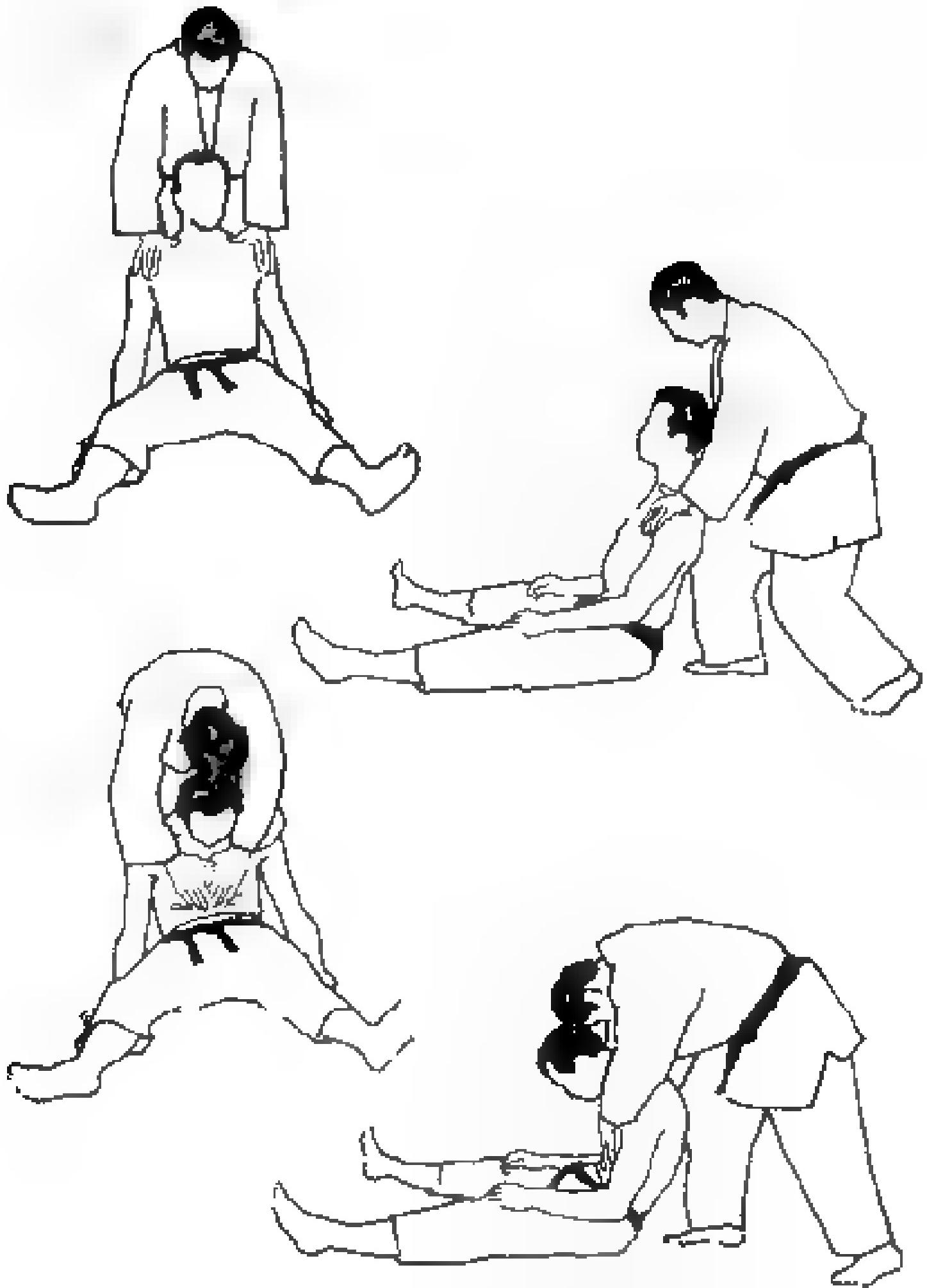
OPM

Geen Katsu toepassen in pathologische gevallen zoals stuipen, hersenschudding, beroerte, schedelbreuk enz.

Volgende Katsu's kan men toepassen in gevallen van bewusteloosheid ter gevolge van wurgsing, slag enz. — zie E.H.B.J.O. blz. 235

- 1 In de meeste gevallen is het slachtoffer dat gewurgd is, in ontspannen toestand.
Het kan echter ook gebeuren dat het in krampachtige toestand is. In dit geval moet men het eerst ontspannen.
Men pakt het slachtoffer voorzichtig op de buik, hoofd zijdelings.
De uitvoerder plaatst zich over het slachtoffer; met de benen gespreid en met zijn handen op elkaar drukt hij op de rug van het slachtoffer ter hoogte van de 4de rugwervel.
De uitvoerder bukt de benen en drukt tegelijkertijd op de hierboven beschreven plaats.
De ontspanning is ogenblikkelijk.





2. Het slachtoffer: In zit, benen gespreid romp lichtjes achterover gebogen

De uitvoerder. Pakt zich achter het slachtoffer. De rechterknie in steun tegen de 4de of 5de rugwervel. Handen op de borst, vingers gespreid

Uitvoering

1ste tijd (Inademing) De borst van het slachtoffer opentrekker door

a) met de knie te drukken tegen de rug, men heeft daarbij de handen

b) met de handen worden de schouders achteruit getrokken

2de tijd (Uitademing) Met de handen drukken in de richting van de bulk. De romp van het slachtoffer neigt lichtjes voorover

Men regelt deze Katsu op het ritme van de eigen ademhaling

Men kan daarbij ook langzaam tellen 101, 102 inademing, 1 seconde wachten vervolgens 103, 104, uitademing enz.

Bijkomende hulpverlening :

Wanneer het slachtoffer weer tot het bewustzijn is gekomen zal men verder hulp verlenen zoals aangegeven in E.H.B.J.O. blz. 236

NEUSBLLOEDING (zie EHBO blz 240)

- 1 **Het slachtoffer** - In zit op de grond.nek ontspannen.
De uitvoerder In zit op één knie of staande
Uitvoering • De uitvoerder ontspant eerst de nek van het slachtoffer met enkele passieve bewegingen. Hij houdt daarbij met beide handen het hoofd vast en laat dit zachtjes enkele keren links en rechts draaien.
De Katsuw wordt toegepast met de zijkant van de handpalm op de 1ste nekervel. Men geeft 2 à 3 slagen in opwaartse richting. De hand niet verder dan 10 cm van de nek verwijderen.
De 5 vingers dienen snel achter elkaar gegeven te worden. Ze moeten vibraties voortbrengen. Men dient erop te letten dat de krachtig te staan.
Het doen van deze Katsuw is een fractie van een seconde een stabielstand van de bloedsomloop te bewerkelen, tijdens deze ke de bloeding kan ophouden.
- 2 Een heel eenvoudige manier om een neusbloeding te stoppen is het slachtoffer in zit te plaatsen en een koord draaien enkele keren (3 à 4 maal) rond de basis van de 4 vingers en hand toeknijpen. Ca. 1 minuut dichthouden, dan langzaam lossen.



ONGEVALL TESTIKELS (zie EHBO blz 236)

1. Tengevoel van een stamp of knie ing tegen de onderbuik Is het mogelijk dat de testikels in de buik dringen. Bij hulpverlening zal men eerst nazien of de testikels al dan niet op hun plaats zitten

Wanneer de testikels in de onderbuik gedrongen zijn, gaat men als volgt te werk om ze terug op hun plaats te krijgen (OPM niet nuttig oos pijnlijke manipulaties doen in geval de testikels op hun plaats zitten)

Het slachtoffer : In zit

Uitvoering Men plaatst zich achter het slachtoffer, grijpt deze onder de armen, heeft het ca 15 cm van de grond op en laat hem vervolgens terug valen. Dit 2 à 3 keer herhalen. Nadien moet men zich er van vergewissen of de testikels op hun plaats zitten. Indien niet, herhalen.

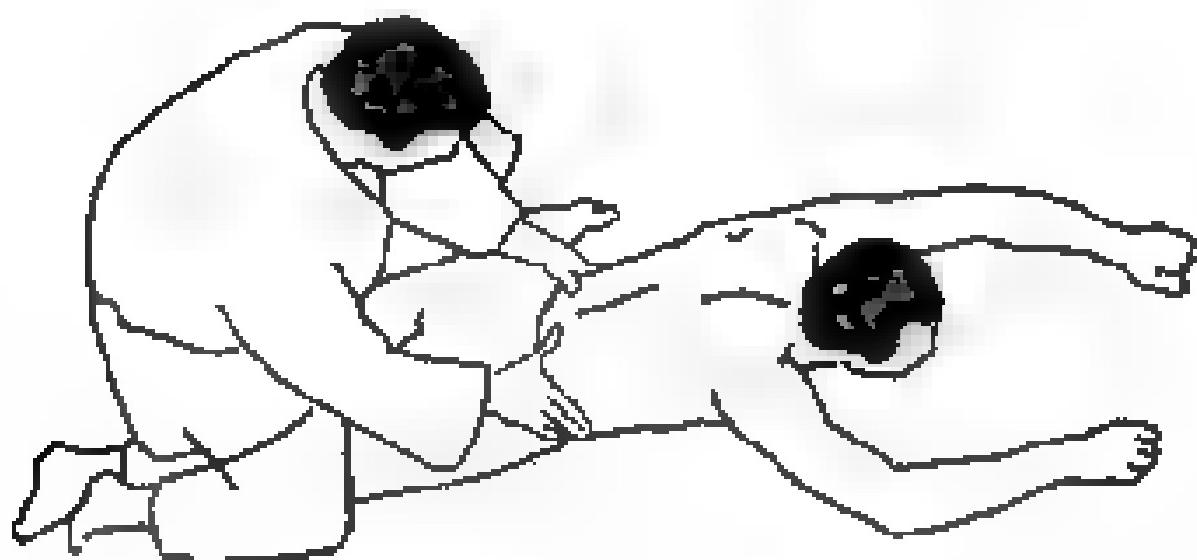
Om de pijn te verdrijven na een stamp of stamp tegen de testikels kan men de volgende Katsu toepassen

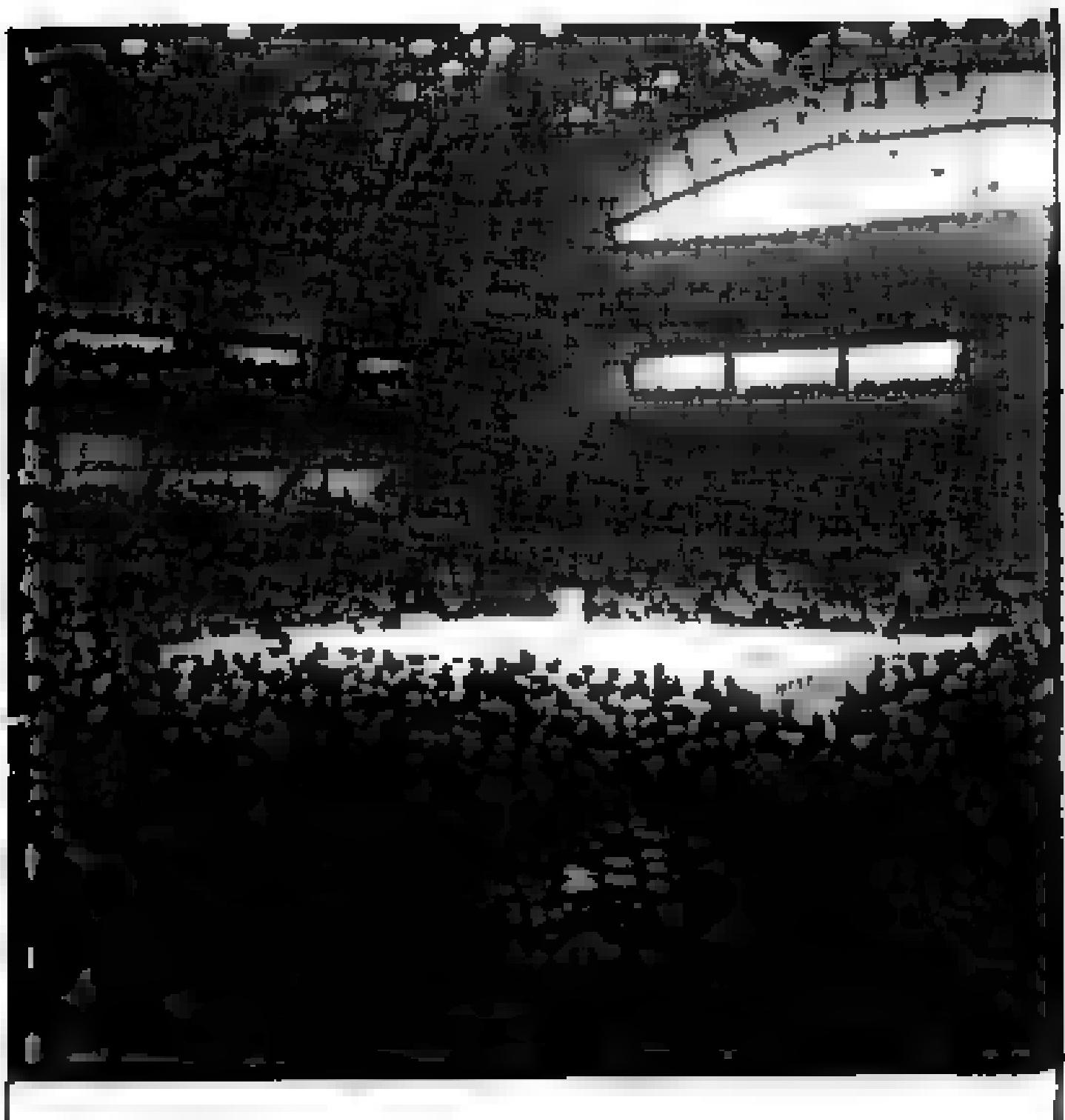
2. **Het slachtoffer : In buiklig.**

De uitvoerder In zit op één knie over de benen van het slachtoffer. Hij plaatst zijn duimen op de TCHE-TCHEpunten.

Dieze punten moet men masseren met de duimen in kleine kringetjes naar buiten draaiend.

De pijn vermindert snel.



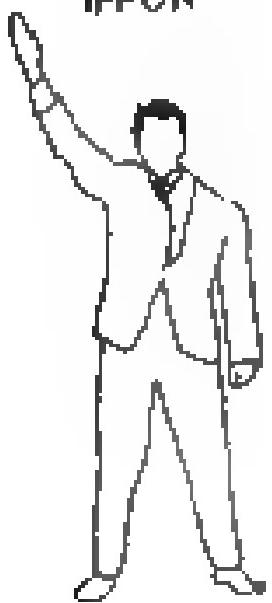


COMPETITIEREGLEMENT

COMPETITIETERMEN

CHUI	Officiële vermaning
FUSEN GACHI	Winnaar door forfait
FUSEN SHO	Winnaar door forfait
HAJIME	Begin, start
HANSOKU MAKE	Verliezer door inbreuk op de regels
HANTEI	Oordeel
HIKI WAKE	Match-nul, gelijk spel
HIKOMMI	Ongeloofd naar de grond brengen
IPPON	Punt
KEIKOKU	Officiële verwittiging
KIKEN GACHI	Winnaar door terugtrekking
KOKA	Bijna YUKO
MATTA	Ik geef op
MATTE	Break, wachttijd
OSAE-KOMI	Houdgreep
SHIDO	Bemerkung
SOGO-GACHI	Winnaar door samenvoeging
SONO MAMA	Beweegt niet meer
SOREMADE	Einde
TOKETA	Verbroken (bij houdgreep)
WAZA-ARI	Bijna punt
WAZA-ARI-AWASETE-	
IPPON	Tweemaal bijna punt
YOSH	Herneemt, gaat
YUKO	Bijna WAZA-ARI
YUSEI GACHI	Winnaar door superior teit

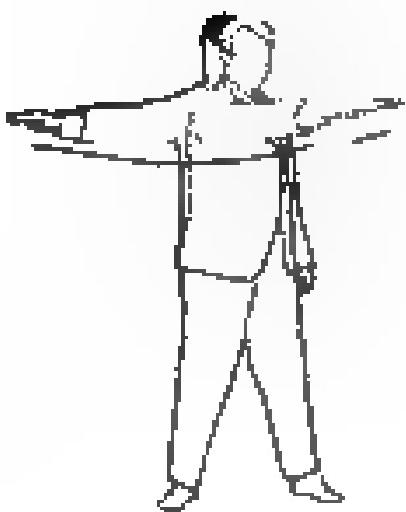
IPPON



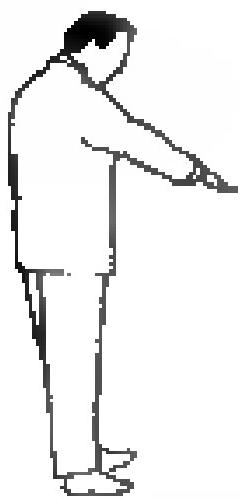
HIK WAKE



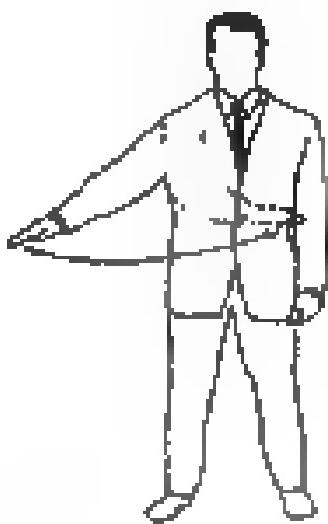
WAZA-ARI



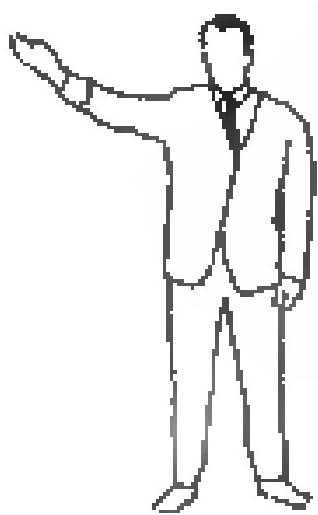
OSAE KOMI



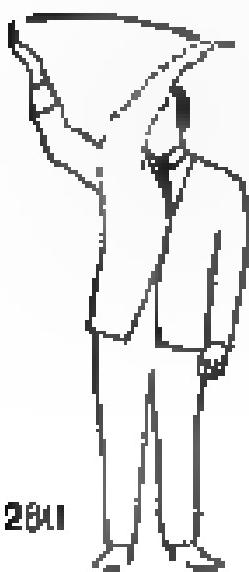
TOKETA



WINNAAR



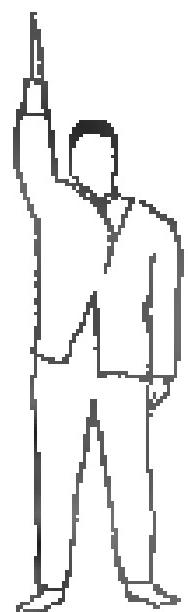
BJ TEN



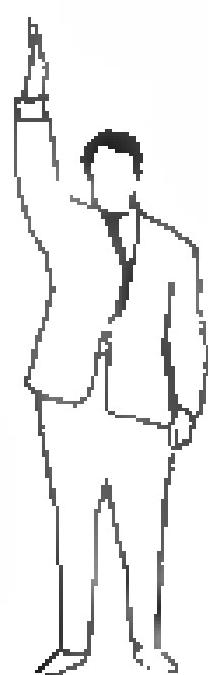
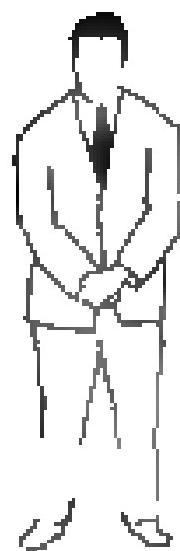
MATTE
WACHTTIJD



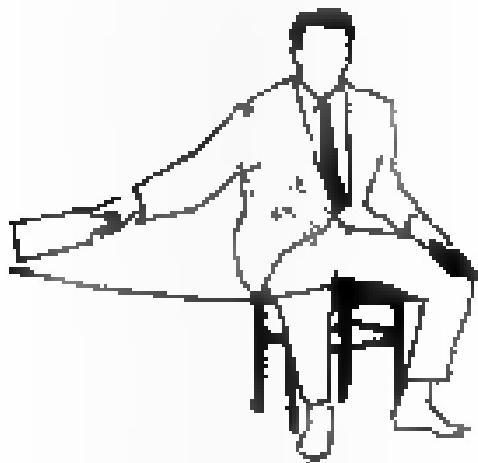
HANTEI



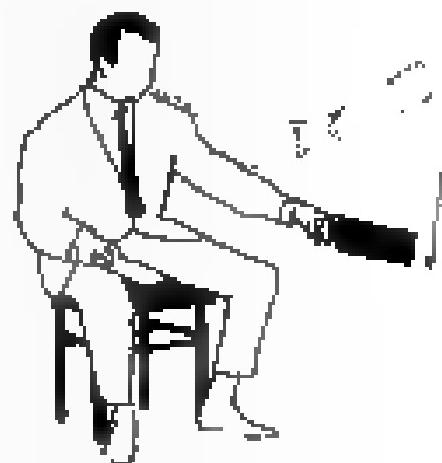
HANTEI



BUTTEN MAT



BINNEN MAT



COMPETITIEREGLEMENT IN HET KORT

Men verkrijgt een punt of IPPON

Door de tegenstander zuiver te werpen (100 %), op de rug of in tegenwoordig

Door een houdgreep 30 seconden te houden.

Door de tegenstander tot opgave te dwingen door wurging of armklem.

Het verkrijgen van IPPON geeft de overwinning en beëindigt de kamp.

Men behaalt eveneens een punt

Door tweemaal WAZA-ARI te behalen — wordt aangekondigt als WAZA-ARI AWASETE IPPON.

Door wurging, wanneer de tegenstander niet opgeeft en het bewustzijn verliest.

Door de tegenstander, die rug naar de grond gekeerd, hoger te heffen dan de eigen schouders.

Wanneer een greep (bijv. kansatsu-waza) goed aangepast is en er gevaar bestaat voor de tegenstander mag de scheidsrechter het punt toekennen.

Wanneer een werptechniek binnen de kampoppervlakte begonnen is en de tegenstander er buiten valt met de vereisten voor IPPON.

Wanneer de tegenstander opgeeft (MATT A) of niet naar de competitie komt (FUSEN SHOI).

Indien de tegenstander het reglement overtreedt, kan de scheidsrechter punt toekennen aan de andere Judoka (HANSHOKU).

Door SOGO-GACHI d.w.z. samenvoeging van Waza-Ari en Keikoku (officiële verwittiging)

Men behaalt Waza-Ari (bijna punt)

Voor een worp, die +90 tot 99 % juist uitgevoerd is.

Door een houdgreep gedurende minstens 25 sekonden te houden

Door het verkrijgen van KEIKOKU

Men behaalt match-nul of NIKKAWAKE

Vanmeer beide tegenstanders van gelijke waarde zijn of wanmeer de wedstrijd wordt onderbroken (kwetsuur enz.)

Resultaten

Een resultaat, dat de waarde oplevert van bijna YUKO wordt KOKA genaamd.

Een resultaat, dat de waarde oplevert van bijna WAZA ARI, wordt YUKO genaamd.

SHIDO heeft de waarde van KOKA.

CHUDI heeft de waarde van YUKO

Houdgreep of Osae-Komi

Wordt aangekondigd door de scheidsrechter. Wanneer deze heeft vastgesteld, dat er een volledige controle is kondigt hij OSAE-KOMI aan. Wanneer de timekeepers het eindsignaal geven, dan roept hij, IPPON. Wanneer de houdgreep verbroken wordt, kondigt de scheidsrechter aan TOKETA (verbroken).

Indien op het einde van de wedstrijd de houdgreep is aangezet, wordt de tijd verlengd tot de houdgreep beëindigd of verbroken is.

Een aangekondigde houdgreep aan de rand van de wedstrijdoppervlakte wordt als geldig aanzien zolang één der kampers met ten minste een gedeelte van het lichaam de competitie-oppervlakte (inbegrepen de gekleurde gevaarzone) raakt.

Indien één van beide kampers de gevaarzone nog raakt wordt MATTE aangekondigd.

Duur van de wedstrijd

van 3 tot 7 minuten reële tijd

Verboden handelingen

Klemmen aan te zetten buiten de elleboog (nekklam, schouderklem, enz.).

Een op de grond liggende tegenstander op te heffen om hem vervolgens terug te werpen.

De uiteinden van de gordel of de onderhoeken van de jas te grijpen om een worp uit te voeren.

Het aangezicht te raken, de vingers om te draaien

Zelf opzettelijk buiten de mat gaan of de tegenstander er buiten duwen.

Opzettelijk de tegenstander naar de mat trekken, zonder techniek, om grondwerk uit te voeren

Opzettelijk contact of contactname met de tegenstander vermijden, ten einde het normaal verloop van de wedstrijd te beïnvloeden

Een defensieve houding aannemen om de nederlaag te vermijden

Met een doorlopende greep, revers en mouw aan dezelfde kant vasthouden of met een doorlopende greep de gordel van de tegenstander vasthouden

De uiteinden van de mouwen of het onderste van de broek grijpen met één of meer vingers aan de binnenkant.

Zonder toelating van de scheidsrechter de gordel in orde brengen of weer vastbinden

Alle andere zaken die voor de tegenstander gevreesd kunnen zijn of nadelen opleveren voor de Judo geest

Men wordt uitgesloten

Wanneer men het reglement overtreedt

Scheidsrechter en ringrechters

De scheidsrechter is verantwoordelijk voor het beleid van de competitie. Zijn beslissingen zijn onherroepelijk

De scheidsrechter kan bijgestaan worden door twee ringrechters, die elk tweemaal hebben 1 rood en 1 wit

De ringrechters moeten een hand vrij hebben om bij gebeurlijke actie in hun nabijheid direct de plaats te ruimen met hun stoel.

HANTEI wordt slechts gevraagd in geval er geen KOKA behaald is.

De ringrechters geven hun oordeel te kennen door het opstaken van één van de gekende tekens (beide tegenstanders dragen een rode of witte linnen gordel over hun gordel).

In geval van match-nul worden beide tekens gelijktijdig omhoog gestoken.

Kleding

De kleding moet aan de volgende voorwaarden voldoen

De mouwen moeten langer reiken dan half de voorarm en er moet minstens 3 cm plaats zijn tussen arm en mouw

De jas moet, met geknoopte gordel lang genoeg zijn om de huppen te bedekken.

De broek moet langer reiken dan de onderste helft van de onderbenen en er moet minstens 3 cm plaats zijn tussen been en broekspijp. Metalen beenbeschermers zijn verboden

De gordel dient op de juiste manier geknoopt te worden met een reg. elementaire dubbele knoop, genoeg aangetrokken om te verhindern dat de jas vanzelf losraakt

Hij moet ook verhogen zijn om iederemaal rond de lenden gedraaid te worden en wanneer de knoop aangetrokken is, dienen de lenden minstens 15 cm. lang te zijn.

Allerlei

De deelnemers moeten de nagels (handen en voeten) kort geknipt hebben en mogen geen enkel metalen voorwerp enz. dragen, dat de tegenstrever kan kwetsen

Nadat de tegenstanders (+ 4 meter uiteen elkaar gegroet hebben, wordt het begin van de wedstrijd aangekondigd door de scheidsrechter, die HAJIME start of begint roept

OPM. Alle groeten worden staande uitgevoerd

Bij het einde van de competitie moeten de deelnemers naar hun oorspronkelijke plaats teruggaan, met het gezicht naar elkaar en na de aanwijzing of het bekend maken van de uitslag door de scheidsrechter, zullen zij gelijktijdig groeten

Wanneer de voor de wedstrijd voorziene tijdsduur afgelopen is, dient de scheidsrechter hiervan verwittigd te worden door het rinkelen van een bel of op een andere wijze

Wanneer geen punt verkregen werd en de tijd verstrekken is, kondigt de scheidsrechter het einde van de wedstrijd aan met SORE-MADE.

Na IPPON aangekondigd te hebben zegt de scheidsrechter nog SORE-MADE

Tijdelijke onderbreking wedstrijd

Dit kondigt de scheidsrechter aan met MATTE (wacht of break) in onderstaande gevallen

Wanneer een of twee deelnemers de competitie-appelvlakte verlaten
Om het teken van onstrijdvaardigheid te geven (molaken).
Om CHU-KEIKOKU-HANSOKUMAKE SHIDO te geven.
Wanneer een deelnemer een verboden handeling uitvoert
Wanneer een deelnemer gekwetst of ongesteld wordt of wanneer zich een ongeval voordoet.
Wanneer een deelnemer verzocht wordt zijn judogi in orde te brengen.
Wanneer bij een grondtechniek, de kamp tot een stilstand komt, de deelnemers neengestemd liggen en ASHI-GARAMI (een been van een deelnemer rond een been van de tegenstrever geslagen) of andere gelijkaardige houding
In andere gevallen dan deze hierboven vermeld, wanneer het noodzakelijk wordt gezocht door de scheidsrechter
Na MATTE moeten de deelnemers het bevel HAJIME afwachten alvorens de strijd te hernemen.
In NE-WAZA wordt de term SONO MAMA (niet bewegen) gebruikt door de scheidsrechter talkens hij dit nodig acht. Om te hernemen kondigt hij YOSHI aan.



WOORDENLIJST

A

AGE - oplichten
AGO - kin
AIKIDO - zelfverdedigingsmethode
ARASHI - storm
ASHI - voet, been
ATAMA - hoofd
ATEMI - slag
AYUMI ASHI normaal Judolopen

B

BARAI (HARAI) - vegen
BASAMI (HASAMI) - schaar
BJUDO - krachtkunsten
BJUSHIDO - eredode van de Japanse ridder

C

CHIISAI - klein
CHIKARA - kracht
CHUSEN door loting

D

DAK (KAKAE) - omarmen
DAN klas, graad
DE vooruitkomen
DO - weg, romp
DOJO - judozaal
DORI nemen

E

EBI (KANI) - kreeft
ER - revers, kraag

F

FUSENSHO - winnaar door forfait

G

GAESHI KAESHIBO - tegenaanval
GAKE - haken
GARAM - oprollen
GARI - moeien
GATAME (KATAME) - houden, controle
GEIKO (KEIKO) - oefening
GESA (KESA) - schuin - revers van kleding boeddhistische monnik
GO vijf
GOKYO GOKU (GO) - vijf groepen/series
GONOSEN-NO-KATA - vorm van tegenworpen
GOSHI (KOSHI) - heup
GOSHIN, TSU-NO-KATA - Kodokan zelfverdedigingsevent
GURUMA Rad, wiel
GYAKU GIAKU) - omgekeerd

H

HADAKA - naakt
HAJIME - begin
HANE - vleugel
HANSOKUMAKE - verlies door overtreding van de regels
HANTEI - oordeel
HARA - bulk
HARA (HARAI) - vegen
HASAMI (BASAMI) - schaar
HENKA - verandering

HIDARI **links**
HIKI - trekken
HIKIRAKE geijk
HISHI GI k een oontrichten
HIZA - knie
HUI ei eboog
HON fundamenteel, basis

I

CHI één
DORI geknielde zit
IPPON één punt, één zijde
ITAMI-WAKE - winnen door kwetsuur
van tegenstander
ITSUTSU-NO-KATA - vorm van vijf

J

JIGO - verdediging
JIGOTAI verdedigingshouding
JIKAN tijd
JIME (SHIME) wrgen
JITSU (JUTSU) - techniek/kunst
JOSEKU (KAMIZA) (JOZA)
 - opplaats in Dojo
JU (JIJ) zacht, gewillig
JUDOGI (KEIKOGI) - judokleding
JUDOKA - judobeoefenaar
JUJU - gekruist
JU-NO-KATA vorm van soepelheid

K

KAESHI (GAESHI) tegenaanval
KAGAM-BIRAKI nieuwjaars-
ceremonie in Kodokan Japan
KAI (KWA) gemeenschap
KAKAE (DAKI) - omarmen
KAKARI-GE KO trainingsmethode
KAKE uitvoeren

KAMI boven op
KAMIZA (JOSEKU) (JOZA) -
 - opplaats in Dojo
KAN-GEIKO wintertraining
KANI (EBI) kreeft
KANSETSU (KWANSETSU)
 - gewricht
KARATE - lege hand
KATA schouder, type, één kant
KATAHA vleugel
KATAME (GATAME) - houden,
 - controle
KATAME-NO-KATA - contro & naar
 - vorm
KATSU (KWATSU) (KLATSU) -
 - reanimatiemethode
KEIKO (GEIKO) - oefening
KEIKOGI (JJDOGII) - judokleding
KESA (GESA) - schuin - revers van
 - kleding boeddhistische monnik
KIAI - roepen, kreet
KIME-NO-KATA (SHINKEN-SHOBU-
 - NO-KATA) zelfverdedigingsvorm
KIMONO - kleding
KIN (KVN) haag (naai) groep
KIRI splijter
KO - klein
KODOKAN - Judocentrum in Tokio
KOHAKU-SHIA - competitie rood
 - en wit
KOMI - tegen, binnen
KOSHI (GOSHII) heup
KOSHKI-NO-KATA - antieke vorm
KOTEN SHIAI vorm van competitie
KUATSU (KATSU) (KWATSU) -
 - reanimatiemethode
KUBI - hoofd
KUMIKATA - manier van vastpakken
KUZURE - variatie
KUZUSHI - evenwicht verbreken
KWAII (KAI) - gemeenschap
KWANSETSU gewricht
KUATSU (KATSU) (KWATSU) -
 - reanimatiemethode

KYU - klas, graad

KYUDO - boogschietkunst

M

MA - recht

MAE - van voren

MAITA - ik geef op

MAKI - oprollen

MAKIKOMI - oprollende worp

MATA - dij

MATTE - wacht

MIGI - rechts

MOCHI - met de handen nemen

MOROTE - met twee handen

MUNE - borst

MUDANSHA - een KYU-graadhouder

N

NAGE - werpen

NAGE-NO-KATA - werpen naar voren

NAGE-WAZA - werpttechnieken

NAMI - normaal, gewoon

NE - liggend

NE-WAZA - grondtechnieken

O

O - groot

OBI - gordel

OKURI - zenden

OSAE-KOMI - houdgreep

OSAE-KOMI-TOKETA - houdgreep
verbroken

OTOSHI - laten vallen

R

RANDORI - vrij vechten

REI - buiging, groet

RENRAKU-WAZA - Techniek van
combinaties

RENZOKU-WAZA - vervolgtechnieken

RIO (RYO) - twee, beide

RITSU-REI - staande buiging

RYU (RIU) - school, methode

S

SABAKI - draaien

SAIKA TANDEN - onderbuik

SAMURAI - krijgsman

SANKAKU - driehoek

SASAE - blokkeren

SCHOCHU GEIKO - zomertraining

SENSEI - leraar

SEOI - op de rug nemen

SHIAI - competitie

SHIAIJO - competitieoppervlakte

SHIHAN - meester

SHIME (JIME) - wrgen

SHINPAN - scheidsrechter

SHINTAI - verplaatsing zonder
draaien

SHIHO - vier punten

SHISEI - houding

SHIZENTAI - normale houding

SHOBU - gevecht

SODE - mouw

SONO MAMA - beweegt niet meer

SOREMADE - einde

SOTO - buitenwaarts

SUKOSHI - een beetje

SUKUI - lepel, opscheppen

SUMI - hoek

SUMO - Japans worstelen

SUTEMI - offering

T

TACHI - rechtstaande

TACHI-AI - staande positie

TAI - lichaam

TAI-SABAKI - draaiende beweging
van het lichaam

TAISHO - ploegleider
TANDEN - bulk
TANDOKU RENSHYU - alleen oefenen
TANI - vallei
TATAMI - tapijt
TATE - in de lengte, verticaal
TAWARA - rijstbuil
TE - hand
TOKETA - verbroken
TOKUI - voorkeurtechniek
TOMOE - boog, cirkel
TORI - hij die uitvoert
TSUGI - achtereenvolgende
TSUGI-ASHI - wijze van verplaatsing
TSUKI - een staat
TSUKINAMISHIAI - graden-
competitie
TSUKKOMI - duwen
TSUKURI - voorbereiden
TSURI - opheffen, vissen
TSURI-KOMI - trekken en oplichten

URA - tegengesteld
USHIRO - van achteren
UTSURI - wisselen

W

WAKARE - scheiden
WAZA - kunst, techniek
WAZA-ARI - bijna punt
WAZA-ARI-AWASETE-IPPON -
tweemaal bijna punt

V

YAKU-SOKU-GEIKO - studieoefening
in beweging
YAMA - berg
YOKO - zijde
YOSHI - herneemt, gaat
YUDANSHA - Dangraaddrager
YUSEI-GACHI - winnaar door
superioriteit

U

UCHI - binnenwaarts
UCHI-KOMI - herhaald inkomen
UDE - arm
UKE - hij die ondergaat
UKEMI - valbreken
UKI - drijven

Z

ZA - zitplaats
ZAREI - geknielde groet
ZA-ZEN - meditatiezit
ZEN - religieuze meditatie
ZORI - sandalen

TRAININGSVORMEN

TANDOKU-RENSHYU - herhaalde keren technieken inkomen bij een
ingebeelde partner
UCHI-KOMI - herhaald inkomen bij een partner
YAKU-SOKU-GEIKO - oefenen met partner in beweging
KAKARI-GEIKO - de één valt aan, de ander zet tegen
RANDORI - vrij oefengevecht zonder punten
SHIAI - competitie met punten

WORPEN IN ALFABETISCHE VOLGORDE

	Blz.		Blz.
ASHI-GURUMA	9/11	SASAE-TSURI-KOMI-	
DE-ASHI-BARAI	9/11	ASHI	9/15
ERI-SEOI-NAGE	17/20	SEOI-OTOSHI	17/20
HANE-GOSHI	23/24	SODE-SEOI-NAGE	17/20
HANE-MAKI-KOMI	29/30	SODE-TSURI-KOMI-	
HARAI GOSHI	23/24	GOSHI	23/25
HARAI-TSURI-		SOTO-MAKI-KOMI	29/31
KOMI-ASHI	9/11	SUMI-GAESHI	29/31
HIZA-GURUMA	9/12	SUKUI-NAGE	17/20
IPPON-SEOI-NAGE	17/19	SUMI-OTOSHI	17/21
KANI-WAZA	29/30	TAI-OTOSHI	17/21
KATA-GURUMA	17/19	TANI-OTOSHI	29/31
KOSHI-GURUMA	23/24	TAWARA-GAESHI	29/32
KO-SOTO-GAKE	9/12	TOMOE-NAGE	29/32
KO-SOTO-GARI	9/12	TSURI-KOMI-GOSHI	23/26
KO-TSURI-GOSHI	23/26	UCHI-MAKI-KOMI	29/32
KO-UCHI-GARI	9/13	UCHI-MATA	9/15
MOROTE-GARI	17/19	UKI-GOSHI	23/26
MOROTE-SEOI-NAGE	17/20	UKI-OTOSHI	17/21
O-GOSHI	23/25	UKI-WAZA	29/33
O-GURUMA	23/25	URA-NAGE	29/33
OKURI-ASHI-BARAI	9/13	USHIRO-GOSHI	23/27
O-SOTO-GARI	9/13	UTSURIGOSHI	23/27
O-SOTO-GURUMA	9/14	YAMA-ARASHI	23/27
O-SOTO-MAKIKOMI	29/30	YOKO-GAKE	29/33
O-SOTO-OTOSHI	9/14	YOKO-GURUMA	29/34
O-TSURI-GOSHI	23/26	YOKO-OTOSHI	29/34
O-UCHI-GARI	9/14	YOKO-WAKARE	29/34

NAWOORD

Wij danken onderstaande personen voor de hulp, die zij verleend hebben bij het tot stand komen van dit werk :

**L. van Oeteren — tekenaar,
J. Cornelissen — internationaal scheidsrechter,
Dr. Van Steenland — sportvoeding,
Dr. De Clerck — E.H.B.J.O.,
J. Wittens — geschiedenis.**

Wij danken eveneens de Internationale Judo Federatie en het Rode Kruis van België voor hun raadgevingen.

Verder werkten mede als model :
**Clinckemalle R. — 4° Dan
Vernimmen F. — 3° Dan
Keratens R. — 2° Dan
Donatzky T. — 3° Dan
Feyten E. — 3° Dan
Somers R. — 2° Dan
en anderen**